

## **Schwimmen macht Spass und ist gesund!**

Liebe Eltern

Mit dem Beginn des neuen Schuljahres führen wir den Schwimmunterricht an unserer Schule nach einer erfolgreichen ersten Testphase weiter. Wir möchten Ihnen einige Hinweise und Informationen zum Schwimmunterricht geben.

Die Schülerinnen besuchen den Schwimmunterricht während einem Block von sechs Wochen jeden Freitag. Der Unterricht findet in Halbklassen mit der Klassenlehrkraft und der Schwimmlehrerin statt. Mit Susanne Wälchli konnten wir eine kompetente, ausgebildete Fachkraft für den Unterricht verpflichten.

### **Transport**

Der Transport zum Hallenbad ist gewährleistet. Die Kinder bis zur siebten Klasse werden mit einem Kleinbus geführt, die Acht- und Neuntklässler fahren mit dem Fahrrad in Begleitung der Lehrkraft.

### **Garderoben / Umziehen**

Wir benutzen die Garderoben für Schüler. Es gibt dort keine Möglichkeit, Wertsachen sicher zu verstauen.

Um Verletzungen und Unfällen vorzubeugen, müssen die Schülerinnen im Schwimmunterricht die Uhren ausziehen. Beim übrigen Schmuck steht es den Kindern frei, ob sie diesen während dem Schwimmen tragen möchten. Denken Sie jedoch daran, dass beim Schwimmen und Spielen immer wieder Ohr- und Fingerringe, sowie auch Halsketteli verloren gehen.

Geben Sie Ihrem Kind nur ein mittelgrosses Badetuch mit in den Schwimmunterricht (je grösser das Badetuch, desto mehr schleifen sie es am Boden nach!).

Falls sich Ihr Kind die Haare nach dem Unterricht waschen soll, bitten wir Sie, Ihr Kind entsprechend vorzubereiten, so dass es dies auch selbständig und zügig erledigen kann.

### **Absenzen**

Wenn Ihre Tochter / Ihr Sohn im Schwimmunterricht fehlen muss, bitten wir Sie, sie / ihn schriftlich bei der Lehrkraft zu entschuldigen. Die Entschuldigung wird von der Lehrkraft an die Schwimmlehrerin weitergeleitet. Ihr Kind muss trotzdem mit ins Hallenbad und dort in T-Shirt und kurzen Hosen den Schwimmunterricht mitverfolgen. Es erhält von seinem /seiner Klassenlehrer/in einen Auftrag, den es während dieser Zeit zu erledigen hat.

Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass eine leichte Erkältung keinesfalls ein Grund ist, ein Kind vom Schwimmunterricht fernzuhalten. Die Kinder erkälten sich im Normalfall nicht während der Lektion, sondern nachher. Gutes Trocknen, sowie genügend warme Kleider schützen Ihr Kind vor einer verstärkten, bzw. erneuten Erkältung.

Im Winter (November - März) ist eine Mütze für jedes Kind empfehlenswert.

Falls Ihr Kind ein Abo besitzt, geben sie ihm dieses bitte mit.

Sollte es vorkommen, dass Ihr Kind sein Badezeug vergessen hat, so mietet es dieses für 5 Fr. Die Kosten tragen die Eltern.

## **Lernziele**

Haben Sie Geduld mit den Fortschritten im Schwimmen.

Wie Sie aus der folgenden Liste ersehen, lernen die Kinder nicht als erstes Brustschwimmen. Die drei Schwimmarten Rückencrawl, Brustcrawl und Brustgleichschlag werden die Kinder „parallel“ erlernen.

Auch ist es nicht das Ziel möglichst schnell eine Schwimmart zu beherrschen. Vielmehr geht es am Anfang darum, den Kindern die Angst vor dem Wasser, dem Tauchen und der Tiefe zu nehmen und ihnen verschiedene Fortbewegungsmöglichkeiten zu zeigen. Gleichzeitig sollen sie lernen, was und wie viel sie sich selbst im Wasser zutrauen können. Unser Ziel ist es, den Kindern einen selbstverständlichen, freudvollen Umgang mit dem Wasser zu ermöglichen - auf jeder Leistungsstufe!

Kindergarten: Wassergewöhnung; die Eigenschaften des Elementes Wasser wahrnehmen und damit vertraut werden, schweben auf dem Wasser, den Kopf unter Wasser halten, ins Wasser springen (im nichttiefen Wasser).

1. Klasse: Tauchen, ins Wasser springen (nichttiefes und tiefes Wasser), Brustlage (auf dem Wasser schweben), Brustarmzug und Kraulbeinschlag kombiniert,
2. Klasse: Rückenlage (schweben auf dem Wasser), Rückencrawl, Kraul (ohne Atmung), Einführung Brustbeinschlag, verschiedene Sprünge im Tiefwasser,
3. Klasse: Rückencrawl und Kraul vertiefen, Brustgleichschlag (Koordination Arme + Beine), „Wasserspringen“

Weitere Klassen:

Verbessern der individuellen Techniken, Förderung der Sicherheit und der Ausdauer.

## **Krankheiten / Allergien**

Wir bitten Sie, die beigelegte Empfangsbestätigung auszufüllen und dem Kind bis am Mittwoch vor dem ersten Unterrichtstag in die Schule mitzugeben. Es ist für die Schwimmlehrerin wichtig zu wissen ob Ihr Kind an einer Krankheit (Diabetes, ...) oder an einer Allergie (Asthma, ...) leidet, (evtl. sind Bescheinigung des Arztes; Angaben über Einschränkungen und Möglichkeiten des entsprechenden Kindes dienlich). Auch bei anderen Besonderheiten (Besuch einer Psychomotorik-Therapie, ...) ist es für sie hilfreich, informiert zu sein, um für diese Kinder einen ihren Möglichkeiten angepassten Unterricht zu gestalten.

## **Was gehört in den Badsack?**

- Badehose, Badekleid
- Badetuch (nicht zu gross; ca. 120 x 80 cm)
- Haargummi (obligatorisch ab schulterlangem Haar!)
- Bürste, Kamm (obligatorisch ab schulterlangem Haar!)
- evt. Duschmittel
- evtl. Znüni (am Kiosk darf nicht eingekauft werden)
- Im Winter (Nov.-März): Mütze

Falls Sie sich weiter für den Schwimmunterricht interessieren, sind wir gerne bereit Ihnen Auskunft zu geben.

Mit freundlichen Grüssen

Die Schwimmlehrerin  
Susanne Wälchli

für die AG Schwimmen  
Susanne Huldi

## Empfangsbestätigung

Bitte diese Empfangsbestätigung ausfüllen und umgehend der Klassenlehrerin oder dem Klassenlehrer zurückgeben.

Ich bestätige hiermit, von der Mitteilung über den Schwimmunterricht meines Kindes Kenntnis genommen zu haben.

Name: ..... Vorname: .....

Mädchen                       Knabe                      Klassenlehrer/in: .....

Tel. Nummer ..... Natel:.....

Bemerkungen zu allfälligen gesundheitlichen Problemen des Kindes, von welchen die Schwimmlehrerin, der Schwimmlehrer wissen sollte.

..... (Herzerkrankung)       ..... (Lungenerkrankung

z.B. Asthma)

..... (Diabetes)                       ..... (Hauterkrankung)

..... (Epilepsie)                       ..... (Andere)

..... (Medikamente)

Mitteilungen für die Schwimmlehrerin/den Schwimmlehrer

.....

.....

Datum: .....                      Unterschrift der Eltern: .....