

„Selbsteinschätzung“ zum Lernstand im Brustschwimmen (Schwimmschule NATSENS)

Liebe Eltern, Fehleinschätzungen zum eigenen Können führen in Deutschland zu den meisten Unfällen im Bade-/Schwimmbereich. Der „worst case“ kann hier das Ableben der verunfallten Person/en bedeuten. Nutzen Sie dieses Kompetenzraster, um den Lernstand Ihres Kindes gemeinsam mit Ihrem Kind zu ermitteln. Können Sie / Ihr Kind etwas nicht mit „Ja, das kann ich gut.“ bewerten, kennen Sie den aktuellen Lernstand Ihres Kindes!

		Ja, das kann ich gut	Das muss ich weiter üben	Das kann ich noch nicht
0.	Ich kann mich mit Gurt und Brett und dem Bein-Wechselschlag (Motorboot fahren) frei im tiefen Wasser bewegen.			
1.	Ich kann die 5 Phasen der Brustbeinbewegung ruhig und nacheinander mit Gurt und Brett sicher ausführen.			
2.	Ich kann die 5 Phasen der Brustbeinbewegung ruhig und nacheinander mit Gurt und Noodle sicher ausführen. Ich komme dabei gut vorwärts.			
3.	Ich kann die Brustarm- und Brustbeinbewegung nacheinander mit Gurt und Noodle unter den Armen sauber ausführen. Nach jeder Teilbewegung kommt eine kurze Pause.			
4.	Ich kann die Brustarm- und Brustbeinbewegung nacheinander mit Gurt und Noodle unter den Armen sauber ausführen. Zwischen der Arm- und Beinbewegung gibt es keine Pause mehr.			
5.	Ich kann die Brustarm- und Brustbeinbewegung nacheinander mit Gurt aber ohne Noodle sauber ausführen. Nach jedem Schwimmzug mache ich eine Gleitpause.			
6.	Ich kann ohne Hilfsmittel (Gurt) die Brustgesamtbewegung sauber mit Gleitphase schwimmen.			
7.1	Ich kann ohne Hilfsmittel (Gurt, Neoprenanzug) mit der Brustgesamtbewegung eine ganze Bahn durch das Becken ohne Festhalten schwimmen.			
7.2	Ich kann ohne Brille und ohne Nase zuhalten ins Wasser springen, dabei richtig untertauchen und dann ohne Festhalten sofort losschwimmen.			
7.3	Ich kann im schulertiefen Wasser ohne Brille, ohne Nase zuhalten aber mit offenen Augen einen Ring hochtauchen.			

Wenn Sie die Punkte 6. / 7.1 – 7.3 sicher mit „Ja, das kann ich gut“ beantwortet haben, dann kann Ihr Kind gerne zur „Seepferdchen“-Prüfung angemeldet werden. Wir freuen uns darauf! Hier können die Eltern genau sehen, was ihre Kinder gelernt haben.