

## SVOWL- B04/2026

20.09.2026

### „Von der Wassergewöhnung zum Rückenschwimmen“

#### Der Weg von der Wassergewöhnung zum Seepferdchen in Rückenschwimmen.

##### Basisinformationen

Wasser ist ein wunderbares Element und doch können viele Kinder in der weiterführenden Schule noch nicht Schwimmen. In dieser Fortbildung, werden wir schauen, welche Möglichkeiten wir haben, Kinder an das Element Wasser mit Spaß heranzuführen.

Dies sind vor allem spielerische Ideen die Freude machen und immer wieder die Grundelemente des Schwimmen-Lernens aus Atmen – Tauchen – Springen – Gleiten – Schweben berücksichtigen. Dies sind die wichtigsten Grundlagen zum Schwimmen lernen. Nur wer diese Grundlagen beherrscht, kann später auch im Training und Wettkampf gute Ergebnisse erzielen. Außerdem möchten wir in dieser Fortbildung zeigen, wie man von der Wassergewöhnung zum Seepferdchen in Rückenlage kommt. Rückenschwimmen hat viele Vorteile und wird noch viel zu selten in der Seepferdchen Ausbildung angewendet.

Im Schwimmbad werden wir schließlich viele Spiel- und Übungsideen ausprobieren um sowohl gute Übungen für die Wassergewöhnung und Wasserbewältigung zu finden, als auch den Einstieg in das Rückenschwimmen spielerisch zu erleichtern.

##### Inhalte

Einführung in das Rückenschwimmen:

- methodische Reihen u. vielfältige Bewegungsformen
- vom Strampeln zum Beinschlag
- vom Windmühlenkreisen zum Armzug
- vom planschen zum „schwimmen“
- und alles richtig verbunden, ergibt Rückenschwimmen in Grobform
- Anfängerschwimmen mit Blick auf Prävention vor Gewalt (PSIG)

##### Lernziele & Kompetenzen

- Erkennen welche Sicherheitsaspekte am Wasser | Schwimmbad zu berücksichtigen sind
- Erfahrungen neue Spielideen rund ums Wasser
- Erfahrungen neuer Spielideen nach den Grundfertigkeiten Atmen, Tauchen, Springen, Gleiten, Schweben
- Spielideen nach den Grundfertigkeiten um ins Rückenschwimmen zu kommen
- sich selbst Inhalte erarbeiten und anderen TN vorstellen;
- selbst sportpraktische Einheiten planen und anleiten;

- sportpraktische Inhalte auswerten und reflektieren etc.
- Eigene Spielideen einbringen und vorstellen

## Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an Übungsleiter\*innen und Trainer\*innen, Schwimmlehrerassistent\*innen und Schwimmlehrer\*innen, Sportlehrer\*innen sowie Interessierte, die im Bereich Anfängerschwimmen tätig sind. Die Teilnehmer\*innen müssen mindestens 16 Jahre alt sein.

## Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- Erste Erfahrungen im Bereich Anfängerschwimmen
- Ausgefüllte Selbsterklärung zum Gesundheitszustand

## Termin

20.09.2026, Hallenbad Beckum, 09:30 Uhr – ca. 17:30 Uhr, genaue Zeit wird noch bekannt gegeben

Bitte die Online Anmeldung nutzen!

Die Zahlung kann nur per Einzugsermächtigung oder SEPA Mandat vorgenommen werden. Überweisungen sind nicht möglich.

**Anmeldeschluss: 15.09.2026**

**Mindestens 12 Teilnehmer**

Gebühr: 50 € für Teilnehmende aus dem SV OWL werden bezuschusst, 95€ SV NRW, 110€ für alle anderen Teilnehmenden

**Lehrgangleitung:** Inga Teckentrup - Fachwartin Schwimmwelten, 2. Jugendwartin, Team PSIG im SV OWL

Anerkennung mit bis zu 8UE: Trainer C Leistungssport (SPR), (SWI), (SYN), (WABA), Trainer C Breitensport (K/J) Sporthelfer, SLA/SL und die Trainer\*in C Breitensport Schwimmen