

Diese Fehler sollten Eltern nicht begehen. Woran erkennen Eltern einen guten Schwimmkurs?



Eltern sollten ihren Kindern das Schwimmen lieber nicht selbst beibringen

So finden Eltern den richtigen Schwimmkurs:

- Bei einem guten Schwimmkurs achten die Lehrer darauf, nicht zu viele Kinder in einem Kurs unterzubringen. Idealerweise befinden sich nicht mehr als zwölf Kinder in einer Lerngruppe.
- Der Unterricht ist zudem vielseitig. Wichtig ist laut Sandra Albrecht, dass Kinder spielerisch lernen können und ohne Druck.
- Abstand nehmen sollten Mütter und Väter von sogenannten Crash-Kursen oder Pauschalangeboten, die in Aussicht stellen, Kindern in einer bestimmten Anzahl von Stunden, das Schwimmen beizubringen. „Jedes Kind hat ein eigenes Lerntempo“, sagt Albrecht. In der Regel gilt: Ein Kurs sollte nicht weniger als 20 Stunden beinhalten.
- Besonders wichtig sei es, dass die Schwimmlehrer ein Zertifikat vorweisen können. Denn die Bezeichnung Schwimmlehrer sei nicht gesetzlich geschützt. Jeder, der einen Kurs anbietet, könne sich so bezeichnen. Doch die Qualitätsunterschiede seien groß. Deshalb sollten Eltern ihre Kinder nur von ausgebildeten Lehrern unterrichten lassen. Lizenzierte Lehrgänge für Schwimmlehrer bieten beispielsweise der Deutsche Schwimmverband oder die Deutsche Lebens-Rettungs-Gesellschaft an.

Eltern sollten ihren Kindern nicht selbst das Schwimmen beibringen

Albrecht rät Eltern davon ab, ihren Kindern selbst das Schwimmen beizubringen. Geschultes Personal habe nicht nur ein Grundwissen der Pädagogik und der Lernpsychologie der Kinder. Sie bringen den Kindern zudem auch die richtigen Bewegungsabläufe bei. So könne man zum Beispiel gerade beim Brustschwimmen viel falsch machen, sagt Albrecht. Hier kann die falsche Technik dem Körper mehr schaden als nützen:

- Vor allem unsichere Schwimmer halten die ganze Zeit den Kopf über Wasser, um besser zu sehen. Doch dadurch verspannen sie ihre Nackenmuskulatur, häufig mit schmerzhaften Folgen.
- Wer zudem mit den Armen zu weite Kreise zieht, oder den Beinschlag nicht richtig beherrscht, belastet die Gelenke statt sie zu schonen.
- Kraulen oder Rückenschwimmen sind durch die Rotationsbewegungen viel gesünder für den Körper.