

# ESL Kursunterlagen

Einführungskurs für angehende Schwimmsportleitende



Weitere Informationen unter

**[www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)**

**[www.sschv.ch](http://www.sschv.ch)**

**[www.slrg.ch](http://www.slrg.ch)**

**[www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)**

Impressum

Herausgeber: Kommission Ausbildung Schwimmsport Schweiz  
p. A. [swimsports.ch](http://swimsports.ch), Schlosserstr. 4, 8180 Bülach

Verantwortlich: Elisabeth Herzig, Natascha Pinchetti-Justin

Druck: Bundesamt für Sport Magglingen

*Version 08.07.2010*

## Inhaltsverzeichnis

---

1.	ESL Curriculum.....	4
2.	Kursziele und Kursinhalte .....	6
3.	Kursvorbereitung .....	7
4.	Kursauswertung.....	8
5.	Anforderungen an eine Leiterperson .....	9
6.	Selbstkompetenz - 3 Säulen .....	10
7.	Sozialkompetenz - 3 Säulen .....	11
8.	Fachkompetenz - Kernkonzept.....	13
9.	Methodenkompetenz .....	14
	Die Lektionsplanung.....	14
	Ziele setzen .....	14
	Die 3 Teile einer Lektion.....	14
	Die Vorbereitung.....	14
	Die Nachbereitung.....	15
	Organisationsformen .....	15
	Methoden zur Gruppeneinteilung .....	16
	Ideenpool für den Unterricht .....	17
	Lektionsvorbereitungs-Schema .....	20
10.	Informationen.....	22
	swimsports.ch.....	23
	Der Schweizerische Schwimmverband SSCHV .....	24
	Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG .....	25
	Jugend und Sport J+S.....	26
11.	Ausbildungsstruktur und Ausbildungswege Schwimmsport.....	27
12.	Schlusswort .....	28
	J+S-Leiter-Commitment .....	29
	Ethik-Charta .....	30
	Notizen .....	31

# 1. ESL Curriculum

<b>Idee</b>	Jeder Verband (swimsports.ch, SLRG und SSCHV mit seinen Sportarten Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball, Synchronschwimmen) erfasst seine zukünftigen TrainerInnen und LeiterInnen und bereitet diese auf ihre Tätigkeit als Schwimmsportleitende vor.
<b>Ziele des ESL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Teilnehmenden erhalten eine persönliche Beratung zu ihren Ausbildungsmöglichkeiten im Schwimmsport</li> <li>• Die Teilnehmenden erhalten einen Eindruck davon, was es heisst, Leiter bzw. Leiterin zu sein</li> <li>• Die Teilnehmenden erhalten eine Bewertung ihrer persönlichen Fertigkeiten in den Kernbewegungen Schwimmen (Übungen aus den Grundlagentests Schwimmen 1-7)</li> <li>• Die Teilnehmenden wissen nach einer Standortbestimmung, welche Möglichkeiten sie haben, um ihre erfassten Defizite im Schwimmen zu überwinden</li> </ul>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einblick in das Technische Konzept Schwimmen</li> <li>• Informationen zum Schwimmsport in der Schweiz</li> <li>• Leiterpersönlichkeit</li> <li>• Persönliche Beratung (Standortbestimmung) für die weiteren Ausbildungen, unter anderem Abklärung der technischen Fertigkeiten</li> <li>• Verbandsspezifische Ausbildungsinhalte</li> </ul>
<b>Lehrmittel</b>	Grundlagentests Schwimmen (GLT) 1-7, ESL-Dossier (Bezug Verbände)
<b>Zielpublikum</b>	Angehende SchwimmsportleiterInnen und aktive AssistentInnen
<b>Zulassung und Anmeldung</b>	<p>Mindestalter 15 Jahre (im Jahr des Kurses)</p> <p>SLRG und SSCHV: Anmeldung durch den J+S Coach des Vereins über die Nationale Datenbank J+S (NDBJS).</p> <p>swimsports.ch: Anmeldung über die Geschäftsstelle swimsports.ch oder durch den J+S Coach des Vereins über die Nationale Datenbank J+S (NDBJS).</p>
<b>Voraussetzung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation Schwimmunterricht zu erteilen</li> <li>• Motivation, die geeigneten Ausbildungen zum Schwimmsportleitenden zu absolvieren</li> <li>• Gute schwimmerische Fähigkeiten: mindestens je 100 m Brust, Kraul und Rückenkraul schwimmen können und Beherrschen der Übungen der Grundlagentests Schwimmen 1-7</li> </ul>
<b>Dauer</b>	1-2 Tage, mind. 7 Lektionen
<b>Standortbestimmung</b>	4 Grundlagen-Übungen und eine sportartspezifische Übung vorzeigen können sowie je 100 m in den Schwimmmarten Rücken, Brust, Kraul, siehe Stoffprogramm

<b>Qualifikation</b>	<p>ESL-Anerkennung und Eintrag in die Nationale Datenbank J+S (NDBJS) wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Kurs vollständig besucht wurde (Theorie, Teilnahme an der Praxis im Wasser und dem Beratungsgespräch)</li> <li>• die 5 Übungen der technischen Standortbestimmung bestanden wurden.</li> </ul> <p>Wenn die schwimmtechnische Standortbestimmung ungenügend ausfällt, ist der ESL nicht bestanden und die Standortbestimmung muss zu einem späteren Zeitpunkt nochmals absolviert werden um in den J+S Leiterkurs zugelassen zu werden.</p> <p>Liegen das Ungenügen in besonderen Umständen begründet (z.B. Behinderung) und überragende andere Fertigkeiten der Leiterpersönlichkeit vor, kann der Kursleiter ausnahmsweise gleichwohl eine ESL-Anerkennung aussprechen.</p>
<b>Gültigkeit</b>	5 Jahre für weiterführende Ausbildung/Anerkennung (Kalenderjahr).
<b>Kosten</b>	<p>125.- pro Kurstag (exkl. Verpflegung/Unterkunft/Reisespesen etc.).</p> <p>Die organisierenden Verbände können für ihre Mitglieder Ermässigungen gewähren.</p>
<b>Bemerkungen</b>	ESL-AbsolventInnen können nur als AssistentInnen in Kursen eingesetzt werden, wenn sie ein SLRG BI besitzen. Sie sind nie allein mit einer Gruppe im Bad.

## 2. Kursziele und Kursinhalte

Ziele	Inhalte
Die Teilnehmenden untereinander und die Kursleitung lernen sich gegenseitig kennen.	Kurseröffnung: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiel und Kontaktformen im Wasser</li> </ul>
Die Teilnehmenden wissen, was von ihnen als LeiterInnen im Schwimmsport erwartet wird.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungen an Schwimmsport-LeiterInnen und TrainerInnen</li> </ul>
Die Teilnehmenden kennen den Sinn und Zweck des technischen Konzepts im Schwimmsport  Persönliche Standortbestimmung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Technisches Konzept</li> <li>• Kernelemente / Wassergewöhnung</li> <li>• Übungen aus den Grundlagentests 1-7</li> <li>• Lernwege (exemplarisch)</li> </ul> <p>Vorgegebene Übungen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Baumstammrollen (GLT 5)</li> <li>2) Entenfüsse in Rückenlage (GLT 6)</li> <li>3) Schraubenkraul (GLT 5)</li> <li>4) Sprung ab Rand ins Tiefwasser (GLT)</li> </ol> <p>Frei wählbare Übung durch die jeweilige ESL-Kursleitung:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) Eine Übung aus der entsprechenden Schwimmsportart</li> </ol> <p>Je 100 m Brust, Kraul, Rücken</p>
Die Teilnehmenden erhalten einen praxisorientierten Einblick in einen exemplarischen Lektionsaufbau.	Beispielktion aus dem eigenen Bereich Lektionsplanung Organisationsformen
Die Teilnehmenden haben eine Übersicht und wissen, wie ihr Ausbildungsweg in Zukunft aussehen könnte.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausbildungswege im Schwimmsport</li> </ul>
Die Teilnehmenden kennen ihren weiteren Ausbildungsweg und sind motiviert, diesen zu beschreiten.	Kursschluss: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Administrative Aufgaben</li> <li>• Beratungsgespräche</li> </ul>

### 3. Kursvorbereitung

---

#### **Arbeitsblatt für Teilnehmende (vor dem Kurs)**

Welche Zielgruppe und auf welchem Niveau möchtest du unterrichten? Was willst du im Hinblick auf deine Tätigkeit als SchwimmsportleiterIn lernen?

Auf welche Fragen möchtest du am ESL unbedingt eine Antwort erhalten?

## 4. Kursauswertung

---

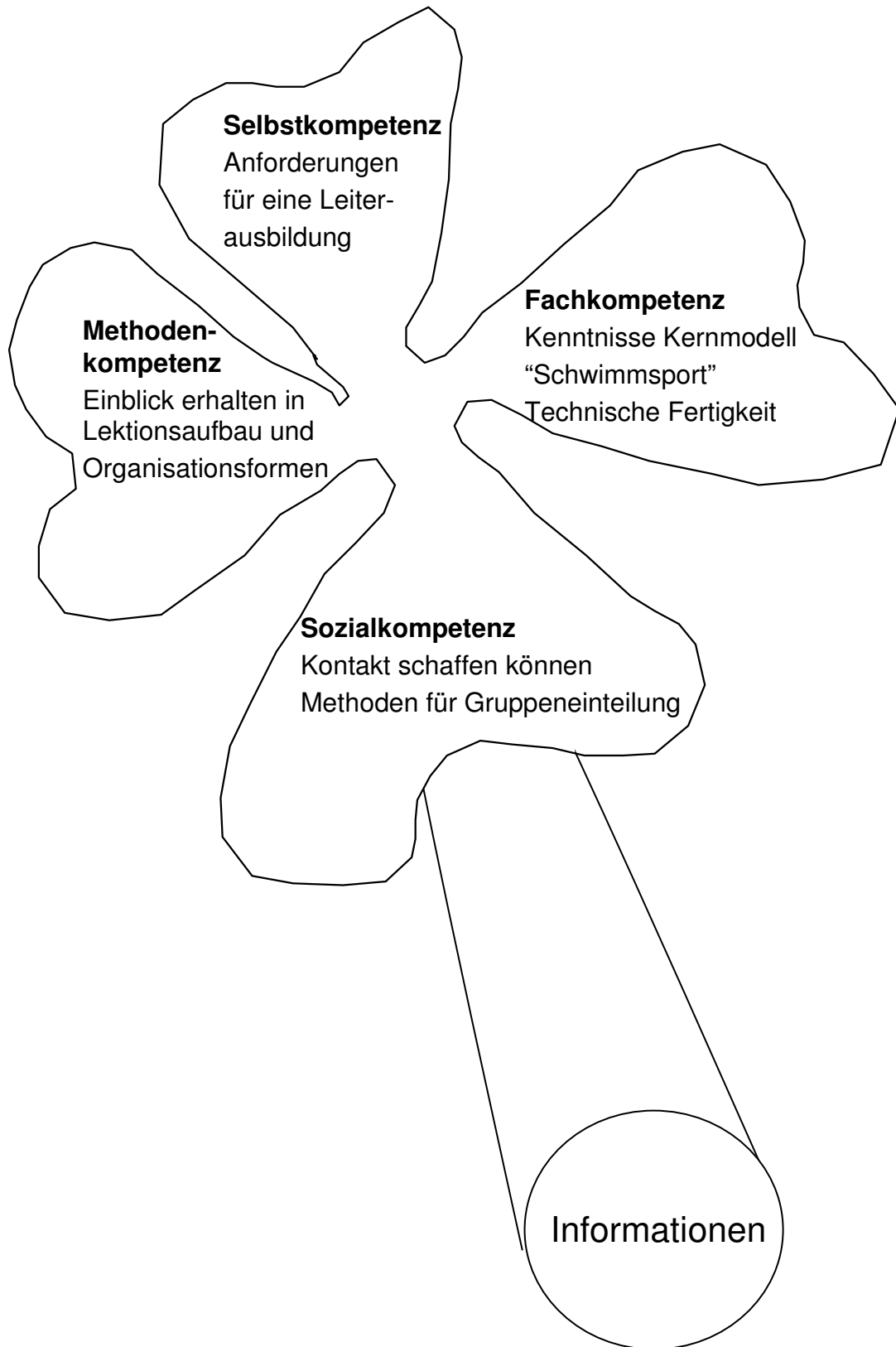
### **Arbeitsblatt für Teilnehmende (nach dem Kurs)**

Welche Kurse muss ich besuchen, um meine Kompetenzen als SchwimmsportleiterIn für meine Zielgruppe zu erweitern?

Sind alle meine Fragen, welche ich vor dem Kurs hatte, beantwortet?  
Notiere in Stichworten die Antworten!

## 5. Anforderungen an eine Leiterperson

---



## 6. Selbstkompetenz - 3 Säulen

---

Deine Selbstkompetenz ruht auf drei Säulen: du schätzt dich ein, du organisierst dich, du hast Vertrauen zu dir. Die folgenden Hinweise helfen dir, die drei Bereiche besser zu erfassen:

### **Selbsteinschätzung**

- Du bist dir bewusst, dass du Stärken und Schwächen hast und kannst einige davon spontan nennen.
- Du bist bereit, dein Selbstbild in vertrauter Umgebung mit einem Fremdbild zu vergleichen und zu erfahren, wie deine Umgebung dich wahrnimmt.
- In deinem Leben gibt es Werthaltungen (Zuverlässigkeit, Pflichtbewusstsein, Verantwortungsgefühl usw.), die für dich wichtig sind.

### **Selbstorganisation**

- Du kannst dir aufgrund einer Standortbestimmung Ziele geben, ihre Umsetzung planen und kontrollieren.
- Wichtige Entscheide fällst du, nachdem du dich ausreichend informiert das «Für» und «Wider» abgewogen hast.
- Du bist selbstkritisch und akzeptierst wohlmeinende Kritik von Dritten als Chance, dein Tun zu hinterfragen.

### **Selbstvertrauen**

- Du fühlst dich mit deiner Art in deiner Umgebung akzeptiert.
- Deine Erfolge werden anerkannt. Das gibt dir Mut, dich weiter zu entwickeln, zu experimentieren.
- Du wagst dich vor, gewinnst an Sicherheit, gehst Risiken ein, die du aber immer verantworten kannst.

Natürlich wird kaum jemand all diesen Erwartungen gerecht. Wir sicher auch nicht. Kein Grund zur Resignation, diese Punkte lassen sich entwickeln. Wir müssen uns nur bewusst sein, dass wir "an uns" arbeiten können.

### **Die Checkliste**

1. Mit was bin ich zufrieden? Was mache ich gut? Wo liegen meine Stärken?
2. Mit was bin ich weniger zufrieden? Was mache ich nicht so gut?
3. Worin sehe ich Ursachen dafür?
4. Wie will ich sein? Wie soll es sein? (Ziel)
5. Mit welchen Massnahmen, Veränderungen kann ich bis wann mein Ziel erreichen?

## 7. Sozialkompetenz - 3 Säulen

---

Als Leiterperson stehe ich im Dialog mit den Lernenden und dem ganzen Umfeld meiner Organisation. Um erfolgreich arbeiten zu können, muss ich mit allen Partnern gut kooperieren können. Sozial kompetent sein heisst bewusst mit diesen Partnern umgehen können. Eine offene Kommunikation ermöglicht und verbessert soziale Kontakte.

### **Atmosphäre schaffen**

Alle fühlen sich wohl, freuen sich aufs nächste Training, fühlen sich geborgen, aufgenommen, ernst genommen und als Persönlichkeit geachtet. Gegenseitiges Vertrauen ermöglicht eine gute Atmosphäre.

In der Praxis:

- Begrüssungs- und Abschiedsritual
- Das Jahresprogramm mit sozialen Anlässen bereichern
- Kleine Fortschritte anerkennen
- Kontakt pflegen mit allen
- Als LeiterIn ansprechbar sein
- Spannungen und Aggressionen verstehen und damit umgehen können

### **Probleme bewältigen**

Dank Regeln, offener Kommunikation und gegenseitigem Vertrauen schwierige Situationen erkennen und Konflikte lösen. Entscheidend ist das Wahrnehmen von Problemen und wie mit dem Beobachteten und dem Gefühlten umgegangen wird.

In der Praxis:

- Mit gemeinsam erarbeiteten Regeln Konflikte vorbeugen oder sie lösen
- Störungen aufnehmen und darüber sprechen
- Nach den Ursachen von Problemen fragen statt überstürzte Lösungen anbieten.

### **Umfeld miteinbeziehen, Rahmen mitgestalten**

Kontakte mit den Eltern, der Schule, der Gemeinde und anderen Instanzen suchen und pflegen.

In der Praxis:

- Offene Türen für Eltern, Behörden und Lehrpersonen
- Vorschau und Berichte in der Lokalpresse
- Kontakte zu anderen Sportarten (Partnerverein in der Gemeinde) pflegen
- Informationsanlässe durchführen

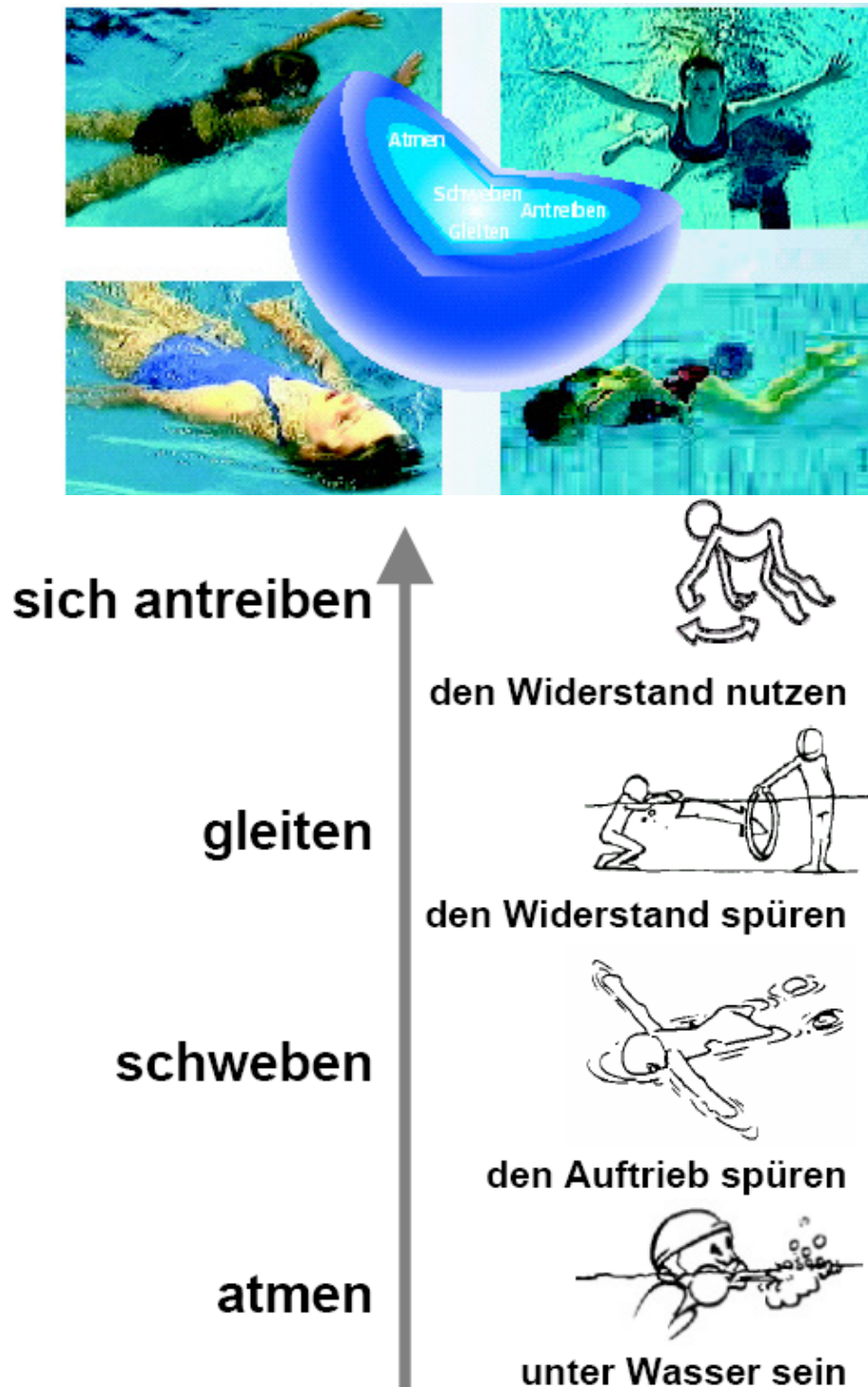
## Auftrag

- ⇒ Untenstehende Tabelle ausfüllen und offene Diskussion untereinander (wo sind Defizite vorhanden?)
- ⇒ Was heisst das für mich und die anderen?
- ⇒ Bedeutung in meiner Rolle als LeiterIn oder TrainerIn?

	immer	oft	manchmal	selten	nie
1. Ich kooperiere mit den VereinsmitarbeiterInnen (Funktionäre/Trainer)					
2. Ich stelle bei Bedarf meine eigenen Interessen in den Hintergrund					
3. Ich schenke meinen SportlerInnen und den VereinsmitarbeiterInnen das Vertrauen					
4. Ich geniesse im Verein das volle Vertrauen					
5. Ich habe Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten					
6. Ich kann ein Team effizient und zielgerichtet führen					
7. Ich kann mich im Sinne der Zielorientierung unterordnen und meine Funktion als Glied in der Kette wahrnehmen					
8. Ich kann mit anderen konstruktiv zusammenarbeiten und gemeinsam eine Lösung suchen					
9. Ich beachte Meinungen und Vorschläge, die meine Partner eingebracht haben					
10. Ich gebe Rückmeldungen					
11. Ich akzeptiere Rückmeldungen an mich					
12. Meine Informationen zeigen bei den Betroffenen Wirkung					
13. Ich kann gut zuhören und wichtige Informationen aufnehmen					
14. Ich nehme auch nonverbale Signale wahr					

## 8. Fachkompetenz - Kernkonzept

Als Leiterperson im Schwimmsport musst du im Bereich Schwimmtechnik das technische Konzept kennen. Du musst die Idee dahinter verstehen und die Bedeutung für die Praxis ableiten können. Alle Testunterlagen im Schwimmsport nehmen Bezug auf dieses Konzept. Im ESL erhältst du die Broschüre mit den Grundlagentests Schwimmen 1-7. In dieser Broschüre ist das technische Konzept und insbesondere auch die Kernelemente ausführlich beschrieben.




## 9. Methodenkompetenz

---

### Die Lektionsplanung

Es ist ein absolutes MUSS, jede Lektion sorgfältig vorzubereiten. Dafür müssen wir zuerst einige Vorüberlegungen machen. Dazu gehören:

- Wo unterrichte ich? (Bad, Platzverhältnisse, Wassertiefe, sind wir allein im Bad, sind andere Badegäste im Bad)
- Wann findet die Lektion statt, wie lange dauert sie?
- Wer sind meine Teilnehmenden? Wie viele? Was können sie?
- Was ist das Ziel meiner Lektion? Wie erreiche ich dieses Ziel?

 Du findest in diesen Kursunterlagen ein Formular zur Lektionsvorbereitung. Dieses ist als Kopiervorlage gedacht.

### Ziele setzen

Jeder Kurs hat ein oder mehrere Ziele, jede Lektion ebenfalls. Wir setzen uns Ziele auf mehreren Ebenen. Dies sind Ziele zum:

- Lernen (Technik, Koordination)
- Leisten (Konditionelle Faktoren)
- Lachen (Motivation, Gruppenerlebnis)

### Die 3 Teile einer Lektion

Eine Lektion besteht in der Regel aus drei Teilen:

- Einstieg (aufwärmen, angewöhnen, kennen lernen)
- Hauptteil (lernen, leisten, lachen)
- Ausklang (abschliessen, cool down)

### Die Vorbereitung

Bei der Lektionsvorbereitung gehen wir immer vom **Ziel** aus, das wir mit den Teilnehmenden erreichen möchten. Danach überlegen wir uns:

- wie wir das Ziel erreichen können
- wieviel Zeit wir dafür brauchen
- welche Übungen / Trainingsformen / Spiele sich dafür eignen
- welche Organisationsform sich dafür eignet
- welches Material wir dafür benötigen

## Die Nachbereitung


Nach der Lektion überlegen wir uns:

- Wurde das gesteckte Ziel erreicht?
- Waren die Teilnehmenden alle da / waren sie zufrieden?
- Wurde in der Lektion: gelernt, geleistet, gelacht?
- Was muss ich in der nächsten Lektion anders machen?

## Organisationsformen

Eine angepasste Organisation im Bad hilft uns:

- die Sicherheit zu gewährleisten
- den vorhandenen Raum zu nutzen
- die optimale Intensität zu gewährleisten

 Zeichne in die nachfolgenden Rechtecke (Schwimmbassins), wie eine Organisationsform aussehen kann für folgende Aufgaben / Übungen:

- 1 *Ausdauerschwimmen in zwei Bahnen*
- 2 *Kernbewegung Beine üben im Lernschwimmbecken*
- 3 *Techniktraining in zwei Schwimmbahnen*



## Methoden zur Gruppeneinteilung

Verschiedene Varianten der Gruppeneinteilung helfen uns, immer wieder neue Gruppierungen zu formieren, ohne dass in einer Gruppe die schwächeren Teilnehmenden immer am Schluss gewählt werden.

✎ Führe die im Kurs angewendeten Formen auf und ergänze sie noch mit zwei, drei weiteren.

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## **Ideenpool für den Unterricht**

### **Spiele für den Lektionsanfang und zum Kennenlernen**

#### **Begegnungsschwimmen**

Verteilen auf der Bassinbreite, ev. auch in der Länge. Aufgaben stellen, z.B. Brust aufeinander zu schwimmen, in der Mitte die Vornamen austauschen, Füsse gegeneinander stellen, abstossen und in Rückenlage zurück schwimmen.

Nach jeder Aufgabe steigt die Person, die am nächsten bei der Treppe ist, aus – alle rutschen nach – und die ausgestiegene Person läuft zur anderen Seite und schliesst dort wieder an usw.

Andere mögliche Aufgaben:

- aufeinander zutauchen, in der Mitte auftauchen, Vornamen austauschen und zurück schwimmen
- fusswärts in die Mitte paddeln, Vornamen austauschen und Rückenkräul zurück schwimmen
- Begegnungstauchen: abtauchen, Tauchzüge zur Mitte, unter Wasser die Hand geben und aneinander vorbeiziehen
- Kräul aufeinander zu, umeinander herum und wieder zurück schwimmen

#### **Du wirfst mir und ich dir**

Zwei Personen (A & B) gehen anfänglich zufällig zusammen und stellen sich mit Namen vor. A wirft B mit seinem Würfel die zu schwimmende Anzahl Längen und bestimmt die Schwimmart. B wirft umgekehrt für A die Längenzahl.

Wer seine gewürfelte Längenzahl geschwommen hat, sucht wieder eine(n) neue(n) PartnerIn zum Weiterwürfeln. Bei jedem Partnerwechsel einander wieder den Namen sagen.

### **Ausdauerformen "Spielend Leisten"**

#### **Stafetten**

Stafetten sind als Trainingsform nur dann sinnvoll, wenn die Intensität genug hoch ist und der beabsichtigte Trainingseffekt (hier Ausdauer) erreicht wird!

Folglich sind Stafetten zu vermeiden, bei denen die Wartezeit grösser ist als die Schwimmzeit.

#### **Stafette zu zweit: zwei Längen** (Training des Stehvermögens)

Beide starten auf der gleichen Seite: A startet, B löst A ab, wenn er nach 2 Längen (max. 50m) anschlägt usw. z.B. 10 x 50m

### **Intervall zu dritt: zwei Längen**

Alle drei starten auf der gleichen Seite: A startet zuerst, B folgt wenn A oben anschlägt, C wenn B oben anschlägt und A wenn C oben ist. z.B. möglichst viele Längen schwimmen während 15 Minuten.

### **Einholschwimmen**

Zu 2. (etwa gleich schnelle Personen)

A startet oben, B unten. Die beiden versuchen, einander während 15 Minuten gegenseitig einzuholen.

### **Intervalltraining mit der Uhr und mit Würfeln der Pausenzeit**

15 mal 2 Längen Gleichschlag, bei der Ankunft sofort aussteigen und würfeln:

1 = Start in 20"

2 = Start beim nächsten Viertel (00, 15, 30, 45)

3 = Start, wenn Zeiger waagrecht

4 = Start in 30"

5 = Sorry, keine Pause, Start sofort!

6 = Start, wenn Zeiger senkrecht

### **Mannschaftsspiele**

#### **Reversi**

Auf beiden Seiten unterschiedlich gekennzeichnete Brettli schwimmen im Bassin. Zwei Teams versuchen in einer vorgeschriebenen Zeit möglichst viele Brettli so zu drehen, dass die dem jeweiligen Team zugewiesene Brettliseite oben auf dem Wasser schwimmen.

Variante: Brettli nur mit dem Kopf oder nur mit den Füßen drehen.

#### **Haie und Hechte**

Mindestens 3 Bahnen, 2 Teams: Haie und Hechte.

Material: Bademützen für jede zweite Person, 1 bis 2 leichte kleine Wasserbälle.

Die Hechte versuchen, möglichst viele Breiten zurückzulegen, ohne berührt zu werden. Pro zwei Breiten erhalten sie 3 Punkte. Pro Berührung mit dem Ball minus 1 Punkt. An einer Breitenseite dürfen die Hechte nicht berührt werden.

Die Haie versuchen, durch Ballabspielen die Hechte abzutupfen und ihnen so einen Punkt zu klauen. Nach einem Treffer Ziel / Hecht wechseln.

(**Kein** Abschiessen, **nur** Abtupfen, d.h. mit dem Ball in beiden Händen einen Hecht berühren).

## **Spiele zum Lektionsschluss**

### **Gordischer Knoten**

Anzahl Teilnehmende 6 - 12

Frontinnenkreis, Schulter an Schulter.

Alle erfassen zwei Hände, jedoch weder eine Hand der direkten "Nachbarn" noch beide Hände der gleichen Person.

Ohne die gefassten Hände loszulassen, wird nun gemeinsam versucht den Knoten zu lösen (über Arme klettern, unten durchtauchen etc)

## Lektionsvorbereitungs-Schema

Kurs / Trainingsgruppe	Bad / Ort	Datum / Zeit / Dauer	Lektion N°	Name
Konsequenz aus der letzten Lektion				
Ziel der Lektion			Vorbereiten / Mitnehmen / Spezielles	

Teilziele	Dauer	Übungen	Material	Organisationsform	Bemerkungen

Teilziele	Dauer	Übungen	Material	Organisationsform	Bemerkungen
<p><b>Nachbereitung:</b></p>					

**Informationen zu den wichtigsten  
Schwimmsportverbänden und  
Jugend + Sport**



### **swimsports.ch bezweckt**

- möglichst viele Menschen aller Altersstufen den vielfältigen Schwimmsport regelmässig erleben zu lassen, dies in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedern
- die Sicherstellung einer qualitativ hochstehenden Ausbildung von Leitenden im Schwimmsport

### **Hauptaufgaben von swimsports.ch**

- Mithilfe bei der Förderung der Grundidee, Kinder, Jugendliche und Erwachsene schwimmen zu lehren und für den Schwimmsport zu begeistern
- Koordination der Ausbildung von Leitenden im Schwimmsport, einschliesslich geeigneter Lehrunterlagen, dies in Zusammenarbeit mit den interessierten Mitgliedern
- Erarbeitung und Angebot von Ausbildungen in Bereichen, in denen die Mitglieder nicht selber tätig sind
- Koordination der Schweizerischen Tests im Schwimmsport, einschliesslich der Erarbeitung und des Vertriebs der Testreihen
- Partner bei Projekten oder Träger von eigenen Projekten zur Förderung des Schwimmsports in der Schweiz
- Führung eines kompetenten schweizerischen Informations- und Dienstleistungszentrums im Interesse seiner Mitglieder und für die eigenen Angebote

### **swimsports.ch bietet folgende Ausbildungskurse an**

- WAKI-Ausbildung Wassergewöhnung und Kinderschwimmen
  - aqua-baby.ch Eltern-Baby (4Mt – 3 Jahre)
  - aqua-family.ch Eltern-Kind (3 – 5 Jahre)
  - aqua-kids.ch Kinderschwimmen (4 – 10 Jahre)
  - aqua-prim.ch Schwimmen in der Primarschule
- aqua-technic.ch Technikkurse Schwimmen,
- aqua-progress.ch Persönliche Fertigkeit Schwimmen
- Einführungskurse für angehende Schwimmsportleitende (ESL)
- Ausbildung zum Schwimminstruktor / zur Schwimminstruktorin SI
- Spezialkurs Aqua-Fitness mit Seniorinnen und Senioren
- aqua-perfect.ch Weiterbildungskurse in allen Bereichen

Die detaillierten Angaben zu diesen Kursen findest du im Internet unter [www.swimsports.ch](http://www.swimsports.ch)

swimsports.ch  
Schlosserstr. 4  
8180 Bülach  
Tel. 044 737 37 92  
Fax 044 737 04 11  
admin@swimsports.ch



## Der Schweizerische Schwimmverband SSCHV

### Ziele

Der SSCHV ist der international und national anerkannte Fachverband der Schweiz für die vier olympischen Schwimmsportarten Schwimmen («*Swiss Swimming*»), Wasserspringen («*Swiss Diving*»), Wasserball («*Swiss Waterpolo*») und Synchronschwimmen («*Swiss Synchro*»), einschliesslich Schwimmen in offenen Gewässern und Masters-Schwimmen sowie Fachverband für Schwimmsport-Aktivitäten im Breitensportbereich.

Er ist Mitglied in der «*Fédération Internationale de Natation*» (FINA) und damit auch in der «*Ligue Européenne de Natation*» (LEN). Er vertritt in diesen Verbänden die Anliegen des Schwimmsports in der Schweiz und adaptiert deren Regeln für die Schweiz.

Er ist Mitglied der «*Swiss Olympic Association*».

### Hauptaufgaben

Der SSCHV fördert den Schwimmsport.

Seine Kernaufgaben sind insbesondere:

- Erarbeitung von Strategien zur Förderung des Schwimmsports
- Sicherstellung eines geregelten Wettkampfbetriebs in den olympischen Schwimmsportarten
- Beschickung internationaler Meisterschaften und anderer internationaler Wettkämpfe in den olympischen Schwimmsportarten;
- Ausbildung von Trainern, Leitenden und Richtern in den olympischen Sportarten
- Unterstützung seiner Mitglieder bei der Promotion des Schwimmsports in all seinen Formen, einschliesslich der Ausbildung von Funktionären
- Information über den Schwimmsport nach innen und nach aussen.

### Ausbildungskurse beim SSCHV

- Einführungskurse für angehende Schwimmsportleitende (ESL) als Einstieg in die Leiter- und Richtertätigkeit ab 16 Jahren.
- Trainerkurse in den Sportarten Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball und Synchronschwimmen mit den Stufen C → B → A in enger Zusammenarbeit mit J+S in der Regel ab 18 Jahren.
- Kidstrainerkurse «*Swiss Swimming*» und «*Swiss Waterpolo*»
- Richterkurse in den Sportarten Schwimmen, Wasserspringen, Wasserball und Synchronschwimmen mit den Stufen C → B → A in der Regel ab 16 Jahren.
- Weiterbildungskurse für Trainer
- Weiterbildungskurse für Richter
- Weiterbildungskurse für Leiter im Breitensport und Schwimmschulleiter der SSCHV – Vereine

### SCHWEIZERISCHER SCHWIMMVERBAND

Postfach 606, 3000 Bern 22, Tel. 031 359 72 72, admin@fsn.ch  
(Standortadresse: Haus des Sports, 3063 Ittigen)

# Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG



## Ziele

Die SLRG bezweckt die Unfallverhütung, sowie die Lebensrettung aus allen Notlagen, insbesondere aus stehenden und fliessenden Gewässern.

## Hauptaufgaben

- Schweizweite Entwicklung und Verbreitung stufengerechter Präventionsmassnahmen gegen Wasserunfälle
- Ausbildungen im Rettungsschwimmen
- Ausbildungen im Freitauchen und für das Retten in offenen Gewässern
- Ausbildungen in Nothilfe und CPR
- Systematische Aufklärung der Öffentlichkeit
- Förderung der Jugendarbeit
- Aufsichts- und Sicherheitsdienste

## Die SLRG bietet folgende Kurse an

- Brevet I-Kurs: Ausbildung zum geschulten Rettungsschwimmer, für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene. Der Kurs dauert mindestens 17 Stunden.
- Rettungs-Freitauchkurs: Für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene, die im Besitze des Brevet I Rettungsschwimmen sind. Vermittelt wird während mindestens 12 Stunden der sichere Umgang mit Schnorchel, Brille und Flosse.
- Freiwasser-Ausbildung: Für SchwimmerInnen, die sich oft und gerne in freien Gewässern aufhalten, bietet die SLRG die Freiwasser-Ausbildung an. Personen, die im Besitze des Brevet I Rettungsschwimmen, eines gültigen CPR Ausweises, sowie den Rettungs-Freitauchkurs besucht haben, können sich zum Freiwasser-Retter ausbilden lassen. Vermittelt werden Kenntnisse zur Beurteilung von Seen und Flüssen, zur eigenen Sicherheit und zur Einrichtung eines Sicherheitsdienstes.
- Für Jugendliche ab 11 Jahren besteht die Möglichkeit, Jugendbrevet und Jugend-Freitauchkurse zu besuchen.
- Nothelferkurs: Der Nothelfer kann sich auf dem Unfallplatz gut orientieren, kann alarmieren und trifft die nötigen lebensrettenden Sofortmassnahmen. Der Kurs kann auch als Ergänzungskurs zum Brevet I Rettungsschwimmen absolviert werden. Gültiges Dokument für den schweizerischen Lernfahrausweis. (Kursdauer mindestens 10 Stunden)
- CPR-Grundkurs: Der Teilnehmende kennt theoretisch und praktisch die Methode für eine effiziente Herz-Lungen-Wiederbelebung (Kursdauer mindestens 5 Stunden)

Die detaillierten Angaben zu diesen Kursen sind in der SLRG Broschüre „Kursangebot“ oder im Internet unter [www.slrg.ch](http://www.slrg.ch) zu finden.

Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft SLRG  
Schellenrain 5, 6210 Sursee  
Tel. 041 925 88 77 , Fax 041 925 88 79  
[info@slrg.ch](mailto:info@slrg.ch)



## **Jugend und Sport J+S**

- Schwimmen
- Synchronschwimmen
- Wasserball
- Wasserspringen
- Rettungsschwimmen
- Freitauchen

### **Ziel**

Bedürfnisorientierte Aus- und Weiterbildung von J+S-Leitern und Leiterinnen im Schwimmsport

### **Kernaufgaben**

- Konzeption und Koordination aller Ausbildungs-Angebote im J+S-Schwimmsport
- Planung der J+S-Leiterkurse zusammen mit den kantonalen J+S-Ämtern
- Planung der J+S-Weiterbildungsmodule zusammen mit den Verbänden
- Organisation und Durchführung von J+S Spezialisten- und Expertenausbildungen in Magglingen
- Konzeption und Koordination der J+S-Coachausbildung durch die Kantone und Verbände
- Zur Verfügung stellen von praxisorientierten Lehrunterlagen für Unterricht und Training.

### **Fachleiterin**

Natascha Pinchetti-Justin  
J+S Fachleitung Schwimmsport  
Centro Sportivo Tenero  
6598 Tenero  
natascha.pinchetti-justin@baspo.admin.ch

Mehr Informationen zu den J+S Kursen, der Kursplan und die Ausbildungsübersicht findet man auf der J+S Homepage unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch).

# 11. Ausbildungsstruktur und Ausbildungswege Schwimmsport



## Vorbereitung

■ = ohne Bundesleistungen

Einführungskurs ESL  
Verbandsvorkurs 1-2 Tage  
oder integriert in  
- aqua-basics.ch (swimspots)  
- Kidstrainer (SSCHV) ■

SLRG Brevet I  
4 Tage ■

Verbandsausbildung  
aqua-kids.ch  
(swimspots.ch) ■

Verbandsausbildung  
Kidstrainer  
(SSCHV) ■

## Grundausbildung

J+S-Leiterkurs (schwimmsportübergreifend)  
6 Tage oder 2x3 Tage

Modul Einführung in J+S  
(für ausl. Trainer + brev.  
Schwimmlehrer) 1-2 Tage

## Weiterbildung 1

Wahl-Module Schwimmsport	Wahl-Module Schwimmsport	Wahl-Module Schwimmsport	Diverse Module
Rettungsschwimmen 4 Tage	Schwimmunterricht 4 Tage	Konditionstraining 3 Tage	Trampolin ABC (für Wasserspringer) 2 Tage
Wettkampfschwimmen 4 Tage	Modul Fortbildung 1-2 Tage	Mentales Training 2 Tage	<b>Wahl-Module Mannschaftssport</b> (für Wasserball)
Wasserspringen 4 Tage	Module Fortbildung SSCHV 1-2 Tage	Videoanalyse 2 Tage	<b>Wahl-Module kompositorische Sportarten</b> (für Synchro)
Synchronschwimmen 4 Tage	Module Fortbildung swimspots.ch 1-2 Tage	Spielformen im Wasser 2 Tage	<b>Wahl-Module interdisziplinär</b> (für alle)
Wasserball 4 Tage	Unterwasser-Welt 2 Tage		
Freitauchen 2 Tage	Open Water 2 Tage		

## Weiterbildung 2

Zulassungsprüfung Schwimmleiter A 2 Tage	Schwimmleiter A 4 Tage	oder	Zulassungsprüfung Trainer A 2 Tage	Trainer A 4 Tage
---	---------------------------	------	---------------------------------------	---------------------

## Spezialisierung

<b>Schwimminstruktoren Ausbildung</b> (swimspots.ch) ohne J+S-Anerkennung  9-tägige SI-Ausbildung 2-tägiges Praktikum 2-tägige Prüfung (www.swimspots.ch)	<b>Expertenausbildung</b>  Expertenkurs 1. Teil (Grundlagen)  Expertenkurs 2. Teil (Praxiseinsatz in einem Leiterkurs) 5-6 Tage	<b>Trainerausbildung</b> (SSCHV und Swiss Olympic) ohne J+S Anerkennung  6-tägiges Praktikum SSCHV im Leistungssportbereich mit schriftlichem Bericht  Swiss Olympic Trainergrundkurs 5x3 Tage + Prüfung 2 Tage + schriftliche Arbeit (www.swissolympic.ch)
	<b>Expertenfortbildung</b> Zentralkurs 2 Tage	Expertenkurs 1. Teil (Grundlagen)  Expertenkurs 2. Teil (Praxiseinsatz in einem WB1-Modul) 3-4 Tage

### Ausbildungsweg zum J+S-Experten über Schwimmleiter A Brevet von SSCHV/swimspots.ch:

J+S-Leiterkurs → Modul Schwimmunterricht und weitere Wahl-Module (total mindestens 8 Tage Weiterbildung) → Zulassungsprüfung Modul Schwimmleiter A → Modul Schwimmleiter A → Expertenkurs 1. Teil → Expertenkurs 2. Teil (Praxiseinsatz in einem kantonalen Leiterkurs)

### Ausbildungsweg zum J+S-Experten über Schwimmleiter A Brevet von der SLRG:

J+S-Leiterkurs → Modul Schwimmunterricht und Modul Rettungsschwimmen → Zulassungsprüfung Modul Schwimmleiter A → Modul Schwimmleiter A → Expertenkurs 1. Teil → Expertenkurs 2. Teil (Praxiseinsatz in einem kantonalen Leiterkurs)

### Ausbildungsweg zum J+S-Experten über Trainer A Brevet vom SSCHV:

J+S-Leiterkurs → Modul Wettkampfschwimmen, Synchronschwimmen, Wasserball oder Wasserspringen und weitere Wahl-Module (total mindestens 8 Tage Weiterbildung) → Zulassungsprüfung Modul Trainer A → Modul Trainer A → Praktikum SSCHV → Expertenkurs 1. Teil → Expertenkurs 2. Teil (Praxiseinsatz in einem J+S Weiterbildungsmodul WB 1)

## 12. Schlusswort

---

Jetzt hast du hoffentlich einen guten Kurs erlebt und weisst vor allem, wie und wo du dich weiterhin verbessern kannst. Denk daran, Ausbildungskurse sind wichtig, aber noch viel wichtiger sind die persönlichen Praxiserfahrungen, am besten als AssistenztrainerIn oder HilfsleiterIn. Tausche dich mit anderen Leiterpersonen aus. Habe Mut und versuche neue Dinge in deinem Unterricht. Verändere und optimiere ständig. Und bleibt der Erfolg mal aus, kein Problem. Aus Fehlern und Irrtümern lernt man am meisten!

**"Wenn ich mein Leben noch einmal leben könnte, würde ich die gleichen Fehler machen. Aber ein bißchen früher, damit ich mehr davon habe."**

Marlene Dietrich (1901-92), dt. SchauspielerIn u. Chansonette

Freude am Unterrichten, Spass am Training geben, das soll deine Motivation für die Leitertätigkeit sein. Denk daran, sowohl für Trainer wie vor allem auch für Sportler gilt:

**"Motivation is based on improvement."**

Guennadi Touretski, russisch-australischer Schwimmtrainer

Motivation basiert auf Verbesserung. Wer sich verbessert, wer Fortschritte macht, bleibt motiviert. Wir wünschen euch auf eurem Ausbildungsweg viele interessante Momente und in eurer Leiter- und Trainertätigkeit Erfüllung und Freude.

Euer ESL-KursleiterInnen-Team



# J+S-Leiter-Commitment

## Ich respektiere die mir anvertrauten Kinder/Jugendlichen

- Ich plane die Trainings und richte sie nach der (gemeinsam diskutierten) Zielsetzung meiner Gruppe aus.
- Ich schaffe eine positive Atmosphäre und achte auf die Bedürfnisse und Emotionen der Kinder/Jugendlichen.
- Ich versuche, die individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten aller zu fördern und allen Erfolgserlebnisse zu ermöglichen.
- Ich achte auf die Gesundheit der Einzelnen, die mir wichtiger ist als das kompromisslose Anstreben von sportlichen Erfolgen.

## Ich setze Grenzen und gebe Orientierungshilfen

- Ich diskutiere meine Wertvorstellungen und Haltungen mit meiner Gruppe. Gemeinsam formulierte oder fremdbestimmte Regeln setzen in unserer Gruppe den Rahmen für das Verhalten.
- Ich setze mich für das Einhalten von Regeln ein und verfolge Grenzüberschreitungen konsequent.
- Ich zeige auch auf, dass Fehler eine Chance fürs Dazulernen sind.
- Ich stelle mich gegen jede Form von Gewalt.
- Ich wirke gegen den Gebrauch von Tabak, Alkohol und Cannabis in unserer Gruppe.

## Ich fördere Fairness und Rücksichtnahme

- Ich fordere und fördere einen respektvollen Umgang in der Gruppe und mit allen an unserem Sporttreiben beteiligten Personen.
- Ich setze mich bei Outdoor-Aktivitäten für den sorgsamsten Umgang mit der Natur ein.
- Ich achte auf Sorgfalt im Umgang mit dem Material.

## Ich bin Vorbild

- Ich wirke vorbildhaft auf meine Kinder/Jugendlichen. Ich drücke mit meinem eigenen Verhalten das aus, was ich von meiner Gruppe auch verlange.
- Ich bin mir der Verantwortung für die mir anvertrauten Kinder/Jugendlichen bewusst.

## Ich...

J+S freut sich, wenn du dieses Commitment mit persönlichen Aspekten erweiterst. Unterschrieben wird es verbindlicher und zu einer Selbstverpflichtung. Mit dem Einhalten des Commitments hilfst du J+S, die Werte und Haltungen bei den Kindern und Jugendlichen zu verankern.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Gemeinsam für einen gesunden, respektvollen und fairen Sport!

## Die sieben Prinzipien der Ethik-Charta im Sport

### 1 Gleichbehandlung für alle!

Nationalität, Alter, Geschlecht, sexuelle Orientierung, soziale Herkunft, religiöse und politische Ausrichtung führen nicht zu Benachteiligungen.

### 2 Sport und soziales Umfeld im Einklang!

Die Anforderungen in Training und Wettkampf sind mit Ausbildung, Beruf und Familie vereinbar.

### 3 Förderung der Selbst- und Mitverantwortung!

Sportlerinnen und Sportler werden an Entscheidungen, die sie betreffen, beteiligt.

### 4 Respektvolle Förderung statt Überforderung!

Die Massnahmen zur Erreichung der sportlichen Ziele verletzen weder die physische noch die psychische Integrität der Sportlerinnen und Sportler.

### 5 Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung!

Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt.

### 6 Gegen Gewalt, Ausbeutung und sexuelle Übergriffe!

Prävention erfolgt ohne falsche Tabus: Wachsam sein, sensibilisieren und konsequent eingreifen.

### 7 Absage an Doping und Suchtmittel!

Nachhaltig aufklären und im Falle des Konsums sofort einschreiten.

[www.spiritofsport.ch](http://www.spiritofsport.ch)

... for the **SPIRIT**of **SPORT**

## Notizen

