

Wahlpflichtgruppe Schwimmen

Es gibt die Wahlpflichtgruppe Schwimmen und sie wird von Frau Jordan geleitet. Jeden Mittwoch um 14:15 Uhr findet Schwimmwahlpflicht statt. Das Schwimmbad ist gegenüber bei der Gehörlosenschule. Es sind 10 Schüler, die bei der Wahlpflichtgruppe teilnehmen. Sie fangen um 14.35 Uhr mit freiem Spielen an bis 14:45 Uhr. Man kann dann Matten, Ringe, Schwimnudeln und andere Sachen benutzen als Spielsachen. Dann wird trainiert für das Ausdauertraining. Dort kann man auch für Schwimmbadzeichen trainieren und sie abnehmen lassen.

Silber bekommt man, wenn man folgende Dinge schafft:

- Startsprung und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten (300 m Bauch- und 100 m Rückenlage),
- zweimal Heraufholen eines Gegenstandes aus 2 m tiefem Wasser,
- 10 m Streckentauchen,
- Sprung aus 3 m Höhe,
- Kenntnis der Baderegeln und der Selbstrettung

Gold bekommt man, wenn man folgende Dinge schafft:

- Mindestalter 9 Jahre,
- 600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten,
- 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden,
- 25 Meter Kraulschwimmen,
- 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 Meter Rückenkraulschwimmen,
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche (drei Tauchringe aus ca. 2 Meter tiefem Wasser in 3 Minuten bei maximal 3 Tauchversuchen),
- 15 Meter Streckentauchen,
- Sprung aus 3 Meter Höhe,
- 50 Meter Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen),
- Kenntnis der Baderegeln,
- Kenntnis über Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung, einfache Fremdrettung)

Jede Woche müssen 50 Meter mehr geschwommen werden.

Als letztes werden fast immer unterschiedliche Sachen gespielt, z.B. Wasserball oder Springen.

Im Sommer geht die Schwimmgruppe nach Flingern ins Freibad, um dort Turmspringen zu üben, z.B. 3-Meter und 5-Meter-Springen. Wenn ein Schulwettbewerb stattfindet, dann schwimmen einige aus der Gruppe mit gegen die anderen Schulen.

Von Tommy