

Agahî ji bo dêûbavan

Sê gav ji bo avjeniya ewle

Ewlekarî berî her tiştî:

- Ewlekariyê ji bîr nekin: Tu carî zarokê/a xwe bi tenê nehêlin, ne li ava kûr, ne li ser wişkê û ne jî li hewza lîstikê!
- Alavên wekî xelekên avjeniyê, textik an bendikên milan tenê ji bo piştgiriya bi kar bînin, ne wekî cîgirê çavdêriyê an jêhatîbûna avjeniyê. Bi qasî ku pêkan e bi hev re di nav avê de bilîzin – kêf mamosteyê herî baş e.
- Baweriyê ava bikin: Pêngavên biçûk ên pêşketinê pesin bidin û zêde zextê nekin.
- Bi rêkûpêk rahênanê bikin, lê kurt bihêlin – pênc deqîqe pir caran ji saetekê kêr caran çêtir e.



Gav 1: Fêrbûna avê

Çima? Tenê zarokên ku bi avê re fêr bûne dikarin paşê bi ewlehî fêrî avjeniyê bibin, lê berî her tiştî, lîstika bi avê û di nav avê de gelek kêfxweş e!

Kengî? Ji hefteya duyemîn a jiyânê

Dê û bav dikarin çi bikin?

1. Baweriyê ava bikin

Bi kêliyên kurt di avê de dest pê bikin.

- Bila zarokê we bi destên xwe an lingên xwe dest bide avê.
- Bi aramî û bi awayekî teşwîqkar biaxivin.
- Pêngavên biçûk ên pêşketinê pesn bidin, mînak, dema ku zarok dihêle dilopên avê bikevin ser rûyê wî/wê. Bi vî awayî, zarokê we dê fêr bike ku av ne xeternak e, lê kêfxweş e.
- Çiqas hûn bi awayekî xwezayî bi avê re têkiliyê deynin, ewqas dê ji bo zarokê we hêsantir be. Mînak, ji bo ku av nekeve ser rûyê wî/wê, ti amûran bi kar neynin.

2. Bi lîstikê pratîkê bikin

Bi avê lîstikên biçûk bilîzin – ev yek şahî û baweriyê teşwîq dike:

- Pifkirin û kefkirin: Bi hev re, bi an bêyî qamîşekê, pifî avê bikin. Kefkirin û hîskirin – ev dengên kenawer derdixe
- Pijiqandin: Bi destên xwe 'piyano lêxin' û 'def lêxin'. Kî dikare bi dest an lingên xwe avê bilindtir bihejîne?
- Lîstikên rijandinê: Qedehan bikar bînin da ku avê ji firaxekê berdin nav firaxeke din û wê li ser laş û rûyê xwe birijînin

3. Tevger di nav avê de

Gava ku zarokê we di hewza avê ya piçûk an serşokê de xwe ewle hîs kir, hûn dikarin van lîstikên jêrîn bilîzin:

- "Pêl": Zarok di nav avê de rûdinê û pêlan hîs dike.
- Xezîdan, meş û bazdan: ber bi pêş, paş û aliyan ve, an jî lîstika peyketinê. Ev yek dihêle ku zarok berxwedan û sivikbûna avê hîs bikin. Hemû cureyên lîstikên gogê

4. Sebir û dubarekirin

Her zarok bi leza xwe fêr dibe. Girîng e ku mirov lezê li wan neke. Ezmûnên birêkûpêk, kurt û erênî baştir in ji yek ezmûneke zêde. Bi demê re, zarokê we dê bêtir bi xwe bawer bibe û ji bo dersên avjeniyê an gava din a di avê de amade bibe.

Gav 2: Şenaskirina bi avê re

Çima? Av ji bo gelek zarokan xwedî cazîbeyeke mezin e. Ji bo ku dema ku di avê de derbas dibe kêfxweş û ewle be, divê zarok gav bi gav fêr bibin ku xwe tê de araste bikin. Van gavên fêrbûnê wekî jêhatîbûnên bingehîn ên şenaskirina bi avê re têne zanîn. Tenê piştî ku zarok van jêhatîbûnan bi tevahî fêr bibe, fêrbûna avjeniyê mimkun e.

Kengî? Ya herî baş e ku mirov tavilê piştî fêrbûna avê dest pê bike. Di vê qonaxê de temen ne faktor e.

Dê û bav dikarin çi bikin?

Dê û bav dikarin alîkariya zarokên xwe bikin ku bi şert û mercên taybet ên avê re – seravêtin, berxwedan û germahî – serî derxin û laşê xwe tê de kontrol bikin. Ev yek dikare di dema serdanên hevpar ên hewza avjeniyê de dest pê bike, lê her weha di serşokê an hewza lîstikê de jî. Fikrên lîstik û temrînan ji bo jêhatîbûnên bingehîn

Bêhnstandina di avê de

1. Zarok fêr dibin

Ku bêhna xwe di avê de berdîn û li ber berxwedana avê bisekinin. Ev girîng e da ku paşê av nekeve nav dev û pozên wan û da ku ew karibin dema ku melê dikin bêhna xwe di avê de berdîn.

- Qralê Bûkilan: Kî dikare zincîra herî dirêj a bûkilan çêbike? Poz û devê xwe di nav avê de bihêlin û bûkilên hewayê pif bikin.
- Pifkirina gogên ber bi hedefekê ve: Zarok bi têra xwe xurt pif dike da ku pêl çêbike.
- Strana bilbilokan: Dema pif dikin bi hev re stranan bistirên – çêkirina dengên cuda kêfxweş e û alîkariyê dide ji bo kêmkirina tirsê.

2. Binavbûn

Dema ku binav dibe, zarok fêr dibe ku çavên xwe veke, arasteya xwe winda neke û bi zanebûn ji bin avê derkeve.

- Veşartin û lêgerîn: Dêûbav gustîlk an jî şekilên rengîn hema li bin rûyê avê digirin. Zarok noq dibe û wan hildide. Di destpêkê de di ava pir rûkêş de dest pê bikin û paşê her ku diçe kûrtir bikin.
- Destdanîna destan: Dêûbav destê xwe di bin avê de digirin; zarok ji bo demek kurt noq dibe û lê dixê – serkeftinên biçûk baweriyê zêde dikin. Nêçîra rengîn: Zarok tê peywirdarkirin ku li tiştên bi renekî diyarkirî bigere. Ji bo vê yekê, divê ew binê avê çavên xwe veke.
- Çêkirina rûyan: Kî dikare binê avê rûyê herî kenawer çêbike? Zarok hez dikin dema ku dêûbav jî tevî dibin.

3. Sewq û şemitîn

Sewq tê wateya ku av piştgiriye dide laş. Şemitîn tê wateya tevgerîna bêzemet di nav avê de.

- Kîşandina di nav avê de: Zarokê/a xwe di pozîsyona li ser zik û li ser piştê de di nav avê de bikişînin; divê ew bi qasî ku pêkan e pozîsyoneke dirêj kirî bigirin û serê xwe bixin nav avê da ku bêhna xwe derxin.
- Krokodîl an pilingê deryayê: Zarok bi destên xwe yê vekirî li ser gavikan dimeşe, û lingên xwe li hev dixê. Stêrka deryayê: Zarok li ser piştê xwe dirêj dibe û mil û lingên xwe dirêj dike. Dêûbav piştgiriyeke sivik dikin; ev di heman demê de ji bo beşa pêşiyê jî dixêbite
- Raket: Zarok ji kêleka hewzê xwe davêje, laşê xwe dirêj dihêle, û ji bo mesafeyê kurt diherike – bi an bêyî textik an jî noodleya hewzê – di heman demê de serê xwe dixê nav avê û bêhna xwe derdixê.

4. Zivirîn û bazdan di nav avê de

Bazdan wêrekî û kontrola laş pêş dixê. Ev yek alîkariya zarokê dike ku fêr bibe dema binav dibe xwe araste bike û bi awayekî kontrolkirî vegere ser rûyê avê.

- Di avê de bazdan û şilpikavêtin.
- Lîstina bi topê û bazdana jor ji bo girtin an serê lê xistin.
- Testa wêrekîyê: Dê û bav di avê de disekin; zarok diavêje nav milên wan. Bi demê re, mesafe tê zêdekirin. Pişt rast be ku zarok dikarin serê xwe her ku diçe kûrtir binav bikin. Hişyarî! Divê av ji bejna zarokê kûrtir be.
- Bazdana li hedefê: Lêdana pêlîstokek ku li ser avê disekine – motîvasyona lîstikê alîkariyê dide ji bo têkoşîna li dijî tirsan.

5. Ji bo arastekirinê li avê wergerîn û zivirîn

Pêwîst e zarok fêr bibin ka kîjan alî jor û jêr e, û çawa bizivirin û arasteyê biguherînin.

- Wergera delfînê: Di avê de bizivire, milan wek perikên delfînê bilivîne.
- Pêçan: Piştî ku xwe davêjî, ji pozîsyona rû li jêr ber bi pozîsyona rû li jor ve û berevajî vê bizivire.
- Wergerên pêş û paş li dora mîlda hewzê an jî bi serbestî

6. Bilivîn

Ev hêj ne li ser teknîka melevaniyê ye, lê belê li ser ceribandînê ye: ez çawa dikarim dest û lingên xwe bilivînim da ku ber bi pêş ve biçim? Zarok di vê pêvajoyê de bi awayekî lîstikane 'şeqam' û 'doviz' dikan.

- Marmîd an jî şêrê deryayê: Zarok bi destên xwe li ser pêpelûkan ber bi pêş ve diçe û lingên xwe dixê.
- Avêtina roketê: Zarok ji pozîsyona rû li jêr an pişt li jor xwe li dîwêr dixê, mesafeyek kurt diherike û paşê bi lingên xwe xwe ber bi pêş ve diajo.
- Şemitîna bi lingan: Zarok ber bi dê û bavê xwe an dîwêr ve bi lingan lêdixê û avê bi destên xwe diqelibe. Rûyê wî di bin avê de dimîne û tenê ji bo hilmê hildide ser avê.
- Kelekvanî: Zarok li ser piştê xwe dirêj dibe û hewl dide bigihîje dê û bavê xwe.

Gav 3: Ewlehiya avê/fêrbûna avjeniyê

Çima? Şiyana avjeniyê ji bo jiyane pir girîng e. Zarokê we tenê piştî ku Nîşana Tûncê an asta şîn a sertîfîkaya avjeniyê ya dibistanê bi dest bixê, wek avjenekî ewle tê hesibandin. Ev tê wê wateyê ku ew dikarin xwe bavêjin nav ava kûr, herî kêr 200 metreyan avjeniyê bikin û bêyî alîkarî ji avê derkevin.

Kengî? Tenê piştî ku bawerîya bi avê çêbûye! Zarokên di temenê pênc heta şeş salî de encamên herî zû bi dest dixin, ji ber ku di vê qonaxê de derfeta fêrbûna motorî bi tevahî vekirî ye. Mentiqî ye ku zarokê we bikaribe berî ku li dibistanê dest bi dersên avjeniyê bike, avjeniyê bike. Tiştên ku wan fêr bûne, paşê li wir dikarin werin xurtkirin û pêşxistin.

Dêûbav dikarin çi bikin? Hûn dikarin bi xwe zarokê/a xwe fêrî şêwazên melevaniyê bikin an jî wan têxin qurseke melevaniyê. Di destpêkê de ne girîng e ka kîjan teknîka melevaniyê pêşî tê hînkirin; avantaj û dezavantajên her şêwazekê melevaniyê hene. Ya girîng ew e ku melevaniya li ser piştê jî wek teknîkeke ewlehiyê di rewşa westînê de were pratîkkirin. Bi zarokê/a xwe re li ser rêzikên melevaniyê nîqaşkirin û pratîkkirina wan bidomînin. [Baderegeln | SchwimmWelten GmbH](#)

Heke hûn dixwazin bi xwe zarokê/a xwe fêrî avjeniyê bikin, hûn dikarin li vir derbarê teknîkên avjeniyê yê takekesî de agahiyan bibînin [Rückenschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Rücken schwimmen lernen](#) [Brustschwimmen - Schritt für Schritt-Anleitung zum Brust schwimmen lernen](#) [Kraul - Schritt für Schritt-Anleitung, wie du leicht Kraul schwimmen lernst](#)

Ez çawa dikarim ji bo zarokê/a xwe qurseke avjeniyê ya (baş) bibînim?

Hûn dikarin qurseke baş bi wê yekê nas bikin ku rêza fêrbûna avjeniyê tê şopandin: pêşî fêrbûna rehetbûna di avê de, paşê serdestbûna li ser avê, û di dawiyê de fêrbûna teknîka avjeniyê. Heke zarokê we berî qursê jixwe jêhatîbûnên avê fêr bûbe, ew ê pir zû fêrî avjeniyê bibe. Her weha girîng e ku rahênerê ji şeş zarokan zêdetir çavdêrî neke; li gorî temenê wan, çi qas kêmtir be ew qas baştir e.

Li Dortmundê, li hemû hewzên avjeniyê yê navxweyî gelek pêşkêşkerên qursên avjeniyê hene. Pêşkêşker klûbên avjeniyê û şaxên herêmî yê DLRG'ê di nav xwe de dihewînin. Hûn dikarin hemû agahiyên têkiliyê di databasa klûban a StadtSportBund Dortmundê de bibînin.

[StadtSportBund Dortmund e. V. – Vereinssuche \(Bereich: Startseite, Vereine\)](#) Mesrefên qursên

avjeniyê yê ku ji hêla klûban û DLRG ve têne meşandin dikarin bi rêya Pakêta Perwerdehî û Beşdariyê werin veşandin. Wekî din, hin dibistanên avjeniyê yê taybet û kesên taybet jî hene ku qursên bi kalîteyên cuda pêşkêş dikin. Li gel rûniştinên asayî, ku hefteyê carekê an du caran pêk tînin, di betlaneyên dibistanê de qursên çirr jî tînin pêşkêş kirin. Bi gelemperî, zarok ji temenê çar saliyê, carinan ji temenê pênc saliyê, tînin qebûl kirin. Pir caran lîsteyeke bendewariyê heye ku hûn dikarin navê zarokê xwe tînin. Ji bo zarokên heşt salî û mezintir ên ku hûn nikarin avjeniyê bikin, di betlaneyên dibistanê de jî di nav riya StadtSportBund de, qursên cuda tînin pêşkêş kirin. Cihên di van qursan de ji aliyê dibistanan ve tînin veşandin.