ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Voraussetzungen:

Die Kurse sind für Kinder ab 4 Jahre, die Freude am Wasser haben. Sie sollten offen für neue Menschen sein und zudem keine Probleme haben einen Kurs auch ohne Eltern zu besuchen.

Kursinhalte:

Die Kinder lernen zu Beginn mit Spiel und Spaß die wichtigen Fertigkeiten Schweben, Gleiten, Tauchen, Atmen, Springen und Antreiben im Wasser. Für das Seepferdchenabzeichen schwimmen die Kinder mindestens 25m in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage ohne Hilfsmittel. Ein weiterer Prüfungsbestandteil ist das Heraufholen eines Gegenstandes aus schultertiefem Wasser.

Nach dem "Seepferdchen" erlernen die Kinder im Aufbaukurs den Brustbeinschlag, die Rückenarme, das Gleiten und Abstoßen, einen Kopfsprung vom Beckenrand und die ersten Schritte des Kraulschwimmens. Abschließend werden im Bronzekurs längere Strecken auf der 25m Bahn absolviert, die Technik und das Tauchen weiter verbessert, um schließlich das Jugendschwimmabzeichen in Bronze zu erreichen und sicher schwimmen zu können.

Ziele:

Spaß und Freude am Element Wasser. Die ersten Schritte zur Selbstrettung. Verschiedene, deutlich erkennbare Schwimmstile, die über längere Strecken geschwommen werden können. Kopfsprung vom Beckenrand und das Tieftauchen bis zu 2m Wassertiefe.





GRUNDLAGEN IM WASSER I

Vermittlung von schwimmerischen Grundfertigkeiten

Atmen

Aus Mund und Nase ins Wasser blubbern, unter Wasser ausatmen (gegen den Wasserwiderstand)

Tauchen

Mund, Nase, Augen und Ohren unter Wasser, Ausatmen, Abtauchen, Augen öffnen

Schweben

Schweben in Rückenlage - Seestern (mit Nudel)

Gleiten

Abstoßen und im Wasser schweben = gleiten **Springen**

Verschiedene Sprünge ins Wasser (mit Nudel) sowie selbstständiges heraus klettern

Antreiben

Wechselbeinschlag - Kraul und Rückenbeinschlag, Brustarmzug, Start in Rücken- und Bauchlage, ankommen in Rücken und Bauchlage, bewegen in Rücken- und Bauchlage



- (Kursempfehlung Grundlagen im Wasser II)
 - Selbstständiger Sprung ins Wasser
 - Aus Mund und Nase ins Wasser blubbern
 - Gesicht unter Wasser tauchen
 - Im Wasser mit der Nudel schweben -Ohren unter Wasser
 - Wechselbeinschlag Rücken/Kraulbeine
 - Brustarmzug mit gleiten



GRUNDLAGEN IM WASSER II

Verbesserung der Grundfertigkeiten - Schwimmen ohne Hilfsmittel

Atmen

Entspanntes Ausatmen unter Wasser

Tauchen

Kopfüber abtauchen mit offenen Augen - Ring heraus holen

Schweben

Schweben in Rückenlage - Seestern (ohne Nudel)

Gleiten

Starkes Abstoßen (Rakete) schweben ohne Nudel

Springen

Sprung ins Wasser ohne Nudel

Antreiben

Kombination Beine, Brustarme/Kraulbeine

Seepferdchen Abzeichen

Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m schwimmen in einer Schwimmart in Brust oder Rückenlage ohne Hilfsmittel. Nach dem Schwimmen selbstständig das Wasser verlassen.

Heraufholen eines Gegenstandes mit der Hand aus schultertiefem Wasser. Kenntnis von Baderegeln.



(Kursempfehlung Aufbaukurs)

- Reinspringen und Rückenschwimmen mit Wechselbeinschlag ohne Schwimmhilfe und Unterstützung mindestens 25m im Schwimmbecken oder 3 Bahnen im Lehrschwimmbecken
- Brustarme/Kraulbeine mit gleiten und unter Wasser ausatmen
- Gleiten, Schweben, mit offenen Augen tauchen

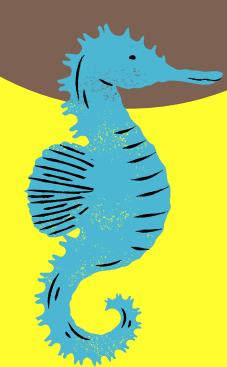
Voraussetzung: Ziele des Kurses Grundlagen im Wasser I



AUFBAUKURS -SCHWIMMEN FESTIGEN

Schwimmfähigkeit festigen und Schwimmtechnik verbessern

- Rückenschwimmen mit Arm- und Beinschlag
- Brustbeinschlag
- Kopfsprung vom Beckenrand oder vom Startblock
- Absolvieren längerer Teilstrecken bis (100m)



Kursziele (Kursempfehlung Bronzekurs)

- Ordentliche Schwimmtechnik im Rückenund Brustschwimmen
- Grundlagen im Kraulschwimmen
- 100m am Stück schwimmen
- Kopfsprung
- Abstoßen, Gleiten und Schweben in Bauch- und Rückenlage

Voraussetzung: Ziele des Kurses Grundlagen im Wasser II



BRONZEKURS - SICHER SCHWIMMEN

Schwimmtechnik optimieren und Ausdauer verbessern

- Rücken,- Kraul- und Brustschwimmtechnik verbessern
- Startsprung verbessern
- Kippwende erlernen
- Schwimmerische Ausdauer verbessern
- Baderegeln kennen

Kursziele (Kursempfehlung Silberkurs)

- Schwimmtechnik im Rücken- und Brustschwimmen
- Grundkenntnisse im Kraulschwimmen
- 15 Minuten am Stück schwimmen
- 2m tief tauchen
- Kenntnis von Baderegeln



Voraussetzung: Ziele des Aufbau-

kurses



Jugendschwimmabzeichen Bronze

15 Minuten ohne Pause schwimmen, dabei mindestens 200m zurücklegen und 2 verschiedene Schwimmtechniken (Bauch- und Rückenlage) verwenden. Einen Gegenstand aus 2m tiefem Wasser heraufholen. Kenntnis von Baderegeln.



INFOS ZUM KURSABLAUF / ANMELDUNG

- 1. Die Anmeldung ist ausschließlich über unsere Homepage möglich. Wenn ihr euch für einen Kurs entschieden habt, seht ihr dort direkt wie viele Plätze noch vorrätig sind.
 - 2. Bei der Anmeldung können (falls vorhanden) Minisport-Gutschein und FamilienCard berücksichtigt werden. Bitte beachtet für die direkte Rabattierung die Hinweise in der Produktbeschreibung.
 - 3. Teilnehmer eines laufenden Kurses erhalten zum Kursende eine Kursempfehlung per E-Mail. Über die in dieser E-mail enthaltenden Produktlinks könnt ihr euch direkt für den passenden Folgekurs anmelden (siehe Schritt 1 und 2). Wir versuchen stets ausreichend Plätze für Folgekurse frei zu halten. Wer einen Tag oder ein Schwimmbad bevorzugt sollte sich erfahrungsgemäß unmittelbar nach dem Erhalt der Folgekursempfehlungen anmelden.
 - 4. Bestandkunden erhalten die Möglichkeit zu Anmeldung immer als Erste.

5. Schwimmabzeichen werden am Ende des Kurses Grundlagen im Wasser II (Seepferdchenabzeichen) sowie am Ende des Bronzekurses (Jugendschwimmabzeichen Bronze) abgenommen. Nach erfolgreich abgelegter Prüfung erhalten die Kinder die Urkunde und Abzeichen direkt vom Schwimmlehrer.





WAS BRAUCHE ICH IM SCHWIMMKURS?

Die Kinder benötigen lediglich eine Badehose bzw. einen Badeanzug sowie ein Handtuch. Bei langem Haar empfehlen wir eine Bademütze (oder zumindest zusammengebundene Haare). Schwimmhilfen (Schwimmnudeln, Schwimmbretter, Tauchringe) sind in unseren Bädern bereits vorhanden.

Schwimmbrillen (keine Taucherbrillen) machen ab dem Aufbaukurs Sinn. In den Grundlagenkursen verzichten wir darauf bewusst vor dem Hintergrund







VERHALTEN IM SCHWIMMBAD

Lehrschwimmbecken

- Eltern dürfen ihre Kinder vor und nach dem Kurs beim Umziehen und Duschen unterstützen.
- Die Eltern warten im Foyer oder draußen vor der Halle.
- In Ausnahmefällen ist zu Beginn des Kurses Grundlagen im Wasser I in Absprache mit dem Kursleiter der Aufenthalt der Eltern im Bad gestattet. Hierfür <u>muss</u> entsprechende Kleidung (kurze Hose, T-Shirt, Badeschuhe) getragen werden.
- Während des Kurses sollten die Kinder <u>nicht</u> abgelenkt werden (winken, an die Scheibe klopfen,...).
- Foto- und Videoaufnahmen sind während des Kurses nicht gestattet.







Öffentlicher Badebetrieb

- Für den Zutritt erhalten die Kinder am ersten Kurstag einen Teilnehmerausweis, der an der Kasse vorgezeigt werden muss.
- Eltern dürfen ihre Kinder vor und nach dem Kurs beim Umziehen unterstützen.
- In den Duschen <u>muss</u> von den Eltern entsprechende Kleidung (kurze Hose, T-Shirt, Badeschuhe) getragen werden.
- Eltern, die selbst eine Eintrittskarte kaufen, dürfen sich während des Kurses als Badegast im Schwimmbad aufhalten.
- Foto- und Videoaufnahmen sind während des Kurses nicht gestattet.
- Die Haus- und Badeordnung des jeweiligen Schwimmbades ist zwingend zu beachten. Den Anweisungen des Badpersonals ist Folge zu leisten.

