

# Schwimmvorbereitung 1

## „Wassermäuse“

Dieser Vorbereitungskurs ist für Kinder ab 3 Jahren geeignet.

Zusammen mit einem Elternteil „entdecken“ die Kinder das Element Wasser.

In Gruppen- und Einzelarbeit werden die Kinder und Eltern von einem Übungsleiter angeleitet und betreut.

Das „positive Wassererleben“ steht hierbei an erster Stelle. Mit Einfühlungsvermögen und ohne Zwang werden die Kinder in freudig-spielerischer Form die unter stehenden Fertigkeiten erlernen und festigen.

Als „sichtbares“ Trainingsziel legen die Kinder am Ende des Kurses das „**Robbenabzeichen**“ ab.

### Lern- und Trainingsziele der SV 1:

1. **Ausatmen unter Wasser (Mund und Nase)**
2. **Öffnen der Augen unter Wasser**
3. **Tauchen (am Ort, Strecken-, Flach- und Tieftauchen, d.h. „Froschtauchen“)**
4. **Gleiten / Körperstreckung auf und unter Wasser (in allen Körperlagen: Rücken-, Bauch- und Seitlage)**
5. **Erlernen der Rückenbeinbewegung**
6. **spielerisches Kennenlernen der Kraul- und Delfinbeinbewegung**
7. **Sprünge (Fuß-, Kopfsprung, Abstoßen vom Beckenrand)**
8. **trainieren der Körperkoordination (z.B. Rollen vor- und rückwärts, Drehbewegungen in Längsachse)**

Durch üben des Streckentauchens, werden auch die Brustarmbewegung, Brustbeinbewegung und die Koordination von beidem eingeführt.

#### Wann?

Zur Verfügung stehen folgende Zeiten: **Montag 16:00-17:00 Uhr,**  
**Montag 18:00-19:00 Uhr oder**  
**Donnerstag 17:00-17:45 Uhr.**

Nach Beendigung der SV 1 können die Kinder in der SV 2 ihre erlernten Fähigkeiten festigen und erweitern. Der anschließende Kurs entspricht etwa 15 Übungsstunden (ein Schulhalbjahr).

## **Schwimmvorbereitung 2 - „Wasserratten“**

Diese Gruppe schließt sich an die Lerngruppe 1 an.

Hierbei werden die Kinder von zwei Übungsleitern betreut. Die Anwesenheit eines Elternteil (Begleitperson) ist nicht mehr notwendig.

An oberster Stelle steht wieder die Freude an der Bewegung im Element Wasser.

Als „sichtbares“ Trainingsziel legen die Kinder das Frühschwimmerzeugnis „**Seepferdchen**“ ab.

### **Lern- und Trainingsziele der SV 2:**

- 1. Festigen der Atemtechnik**
- 2. Intensivieren des Tauchens,  
des Gleitens und  
der Körperkoordination**
- 3. Trainieren der Beinbewegung in Rücken und Kraul**
- 4. Erlernen und Festigen der Rücken-Armbewegung**
- 5. Erlernen und Festigen der Rückengesamtbewegung**
- 6. Erlernen des „Abroller`s“ (Vorübung zum Kopfsprung)**
- 7. Beginn der Brustbeinbewegung beim Tauchen**

Durch das Streckentauchen in „Forschbewegung“ wird die Koordination von Brustarmen und Brustbeinen geübt.

#### **Wann?**

Zur Verfügung stehen folgende Zeiten: **Montag 15:00-16:00 Uhr,**  
**Dienstag 15:00-16:00 Uhr oder**  
**Mittwoch 16:00-17:00 Uhr.**

## Wie melde ich mein Kind an?

Die Anmeldung erfolgt nur über E-Mail bei Carolett Kaselowski ( [caro.kasi@web.de](mailto:caro.kasi@web.de) ),  
Tel. für Notfälle: 0351/3213201 (Vormittag`s oder nach 20:00 Uhr).

Angegeben werden sollte : Name, Vorname (des Kindes), Geburtsdatum und eine  
Telefonnummer (wenn mgl. auch Festnetz); Angabe des Wunschtages und -uhrzeit wäre  
hilfreich (evtl. eine 2. Wahl)

Dauer der Kurse: jeweils 15 Einheiten (ca. ein halbes Jahr), das Seepferdchen wird also nach  
einem Jahr erreicht!

Beginn des Kurses: Immer nach den Sommer- o. Winterferien. Die Eltern werden über E-Mail  
benachrichtigt und erhalten etwa eine Woche vor Beginn nähere Informationen in einem  
Elternbrief.

Kosten: ...sind in den Aufnahmeanträgen (unter:“Mitglied werden?“) einzusehen. Weiterhin  
kommt eine Zahlung der Begleitperson für das erste Halbjahr hinzu.

Einmalig fallen 2,50€ für die Flossenbenutzung an (nur in SV 1) und die Gebühr für die  
Schwimmabzeichen „**Robbe**“ (1,40 €) und in der SV 2 das „**Seepferdchen**“ (1,50€).

Zum Alter: Das Kind sollte min. 3 Jahre alt sein. Während der  
Schwimmvorbereitungskurse 1 und 2 sollte Ihr Kind das 6. Lebensjahr noch  
nicht erreichen (Vertragsbedingung mit der Schwimmhalle).

**Der Kurs nach den Sommerferien 2012 ist voll belegt. Ihr Kind kann also  
frühestens nach den Winterferien 2013 beginnen. Stichtag ist der  
15.02.08. Es können nur Kinder aufgenommen werden, die nach diesem  
Datum geboren sind.**

### Bedingungen für das „Robbenabzeichen“:

1. Sprung (Fußsprung) ins Wasser (zu den Eltern)
2. Ring aus bauchtiefen Wasser mit den Händen heraufholen
3. in Rückenlage vom Beckenrand abstoßen, 12,5 m Rückenbeine schwimmen und  
selbständig zum Beckenrand umdrehen (ohne Schwimmhilfe)
4. in Bauchlage mit Brett vom Beckenrand abstoßen und ca. 3m Kraulbeine mit ins  
Wasser pusten (Blubberblasen) schwimmen

Das „Robbenabzeichen“ ist ein Stoffaufnäher. Er kann beim Übungsleiter angesehen werden.

### Bedingungen für das Frühschwimmerzeugnis „Seepferdchen“:

1. Sprung vom Beckenrand (ins tiefe Wasser)
2. 25 m schwimmen (in einer gleichförmigen Schwimmbewegung)
3. Heraufholen eines Tauchringes mit den Händen aus schulertiefem Wasser

Das „Seepferdchenabzeichen“ gehört eine Urkunde (A6) und ein Stoffaufnäher.