

Inhalte unserer Kurse

Anfänger 1 Seehund Bobby

Atmen und Tauchen

Taucherli

Standtiefes Wasser

Stehend mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.

Sprudelbad

Standtiefes Wasser

Stehend vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.

Fischauge

Standtiefes Wasser

Untertauchen, Augen öffnen, Erkennen eines Gegenstandes oder einer Farbe unter Wasser.

Schweben

Flugzeug

Standtiefes Wasser

Schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte

Seerose

Standtiefes Wasser

Schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte

Gleiten

Bauchpfeil

Standtiefes Wasser

Abstoßen vom Rand und in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte (mit und ohne Hilfsmittel)

Rückenpfeil

Standtiefes Wasser

Abstoßen vom Rand, Gleiten in Rückenlage, Arme in Hochhalte (mit und ohne Hilfsmittel)

Springen

Fußsprung

Standtiefes Wasser

Vom Rand ins Wasser auf die Füße springen, sofort und vollständigen untertauchen, mit Strecksprung auftauchen

Froschsprung

Standtiefes Wasser

Fußsprung

Tiefwasser

Sprung vom Rand mit Hilfsmittel

Antreiben:

Bauchpfeil mit Beinmotor

Standtiefes Wasser

Abstoßen vom Rand und Gleiten in Bauchlage mit Beinantrieb, mit und ohne Hilfsmittel

Seehundschwimmen 1 in Bauchlage

Standtiefes Wasser

3-5 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte, mit und ohne Hilfsmittel

Seehundschwimmen 1 in Rückenlage

3-5 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte, mit und ohne Hilfsmittel

Strampel-Beine und erste Übungen der Bagger-Arme (Kraul Grobform)

Standtiefes Wasser und Tiefwasser

Zum Ende des Schwimmkurses Anfänger 1 ist es Ziel, dass die Kinder

- sich sicher mit der Noodle im Wasser bewegen
- kurzzeitig in Bauchlage ohne Schwimmhilfe im Wasser schweben
- beginnen in Bauchlage ins Wasser zu atmen,
- angstfrei den Kopf unter Wasser tauchen,
- die Kraulbewegung der Beine („Strampelbeine“) umsetzen
- bis hüft – oder brusttief nach einem Ring tauchen können
- mit Brett oder ein Stück ohne Brett in Bauchlage gleiten können
- die ersten Bewegungen der Kraul-Arme („Baggerarme“) ausprobieren
- mit oder ohne Hilfestellung ins Stand- oder Tiefwasser springen

Schwimmkurs Anfänger 2 Seepferdchen mini und Anfänger 3 Seepferdchen maxi

Tauchen

Purzelbaum

Standtiefes Wasser

Rolle/Purzelbaum vorwärts im Wasser oder vom Beckenrand ins Tiefwasser.

Atmen und Tauchen

Luftpumpe

Standtiefes Wasser

Stehend einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen.

Ziel: Ausführung ohne Unterbrechung, ohne Augenreiben, gleichmäßige Atmung

Gleiten und Atmen

Motorboot

Standtiefes Wasser

Abstoßen vom Rand, gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche, ohne Hilfsmittel, mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.

Springen

Fußsprung „Tier“

Tiefwasser

Sprung mit oder ohne Hilfestellung vom Rand ähnlich einer ausgesuchten Tierart (z.B. Elefant, Frosch, Pelikan, Pinguin), anschließend Schwimmen zum Rand

Fußsprung mit Untertauchen.

Tiefwasser

Sprung und zum Beckenrand and schwimmen

Antreiben und Atmen

Seehund-Schwimmen in Rückenlage

Standtiefes Wasser und Tiefwasser

Wechselbeinschlag in Rückenlage ohne Hilfsmittel, Hände können seitlich neben

dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte, gleichmäßig atmen (5-10 Meter)

Seehund-Schwimmen in Bauchlage

Standtiefes Wasser und Tiefwasser

Wechselbeinschlag in Bauchlage ohne Hilfsmittel, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z. B. „Raddampfer“ unterstützt das Einatmen (5-10 Meter)

Eisbärschwimmen

10–25 m Fortbewegung in Bauchlage, Armantrieb und Wechselbeinschlag mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.

Strampel-Beine und Bagger-Arme (Kraul Grobform) in Kombination

Standtiefes Wasser und Tiefwasser

Zum Ende des Schwimmkurses Anfänger 2 ist es Ziel, dass die Kinder

- mindesten 10 -15 Meter ohne Schwimmhilfe gleiten und schwimmen
- in Bauch- und Rückenlage ohne Schwimmhilfe im Wasser schweben
- beim Schwimmen ins Wasser atmen
- die Kraulbewegung der Beine („Strampelbeine“) und Arme („Baggerarme“) möglichst kombiniert umsetzen,
- brust- bis schultertief nach einem Ring tauchen
- ohne Hilfestellung ins Tiefwasser springen

Der Schwimmkurs Anfänger 2 Seepferdchen mini darf sehr gerne bei den entsprechenden Fertigkeiten bereits mit dem **Abzeichen Seepferdchen** abgeschlossen werden.

Mit Erhalt des Abzeichens zum Blockende wechseln die Kinder in den Fortgeschrittene Kurs. Schaffen die Kinder das Seepferdchen nach Ende des Kurses nicht, da die Strecke von 25 m noch zu schwierig ist, wechseln sie in den Schwimmkurs Anfänger 3 Seepferdchen maxi und arbeiten dort weiter auf das Abzeichen hin.

Anforderung Abzeichen Seepferdchen:

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer erkennbaren Schwimmart (Grobform) in Bauch- oder Rückenlage
- Während des Schwimmens in Bauchlage muss erkennbar ins Wasser ausgeatmet werden
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
- Kenntnis von Baderegeln

Fortgeschrittenen Schwimmkurs 1 Seeräuber

Tauchen

Handstand

Aus dem Stand: Handstand zum anschließenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase

Tunneltauchen

Abtauchen und Abstoßen von der Wand, unter den Beinen einer Person oder durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen)

Tieftauchen

1,00 bis 1,50 m

Springen

Kerzensprung und andere Sprünge

vom Block

Antreiben

Supermann

Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschließend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen.

Baumstammrollen

15 m aus Abstoßen: «Baumstammrolle» mit Wechselbeinschlag und je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage bzw. von der Bauch- in die Rückenlage. Die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt

Haifisch

Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitlich angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitiges Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.

Kraul erste Übungen der Feinform

Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme außerhalb des Wassers in Bauchlage

Rückenkraul (Grobform)

Wechselbeinschlag und Armantrieb in Rückenlage

Anforderung Abzeichen Seeräuber:

100 m in Bauch- oder Rückenlage (Feinform) schwimmen

5 m Streckentauchen

1 m Tieftauchen

Kerzensprung vom Block

Fortgeschrittenen Schwimmkurs 2 Bronze

Tauchen

Tieftauchen

nach Ringen 1,50 - 2 m

Springen

Kopfsprung

Eintauchen kopfwärts aus Knie-, Hockstand oder Stand mit anschließendem Gleiten

Paketsprung vom Block

Antreiben

Kraul

15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung

Schraubenkraul

25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; anschließend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmäßiger Armzug usw.

Scheibenwischer (Übung Brust-Arme)

5–8 m Fortbewegung: Abstoßen ausschließlich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach außen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/ Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).

Wasserstoßen (Übung Brust- Beine)

15–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung-/Stoßbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser

Entenfüße (Übung Brust-Beine)

10–15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stoßbewegung der Unterschenkel mit auswärtsgedrehten Füßen in Rücken- oder in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar

Brust

16–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung-/Stoßbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser

Kraul (Feinform)

Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme außerhalb des Wassers in Bauchlage

Kraul- Brust Mix

20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmäßiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.

Anforderung Abzeichen Bronze:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen.
- In dieser Zeit sind mindestens 200 m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)
- einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)
- ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett