

Schwimmkurs in den Sommerferien 2018

Anmeldung

1. + 2. Ferienwoche (02.07. – 13.07.2018), 10 Lektionen à 45 Min. jeweils am Vormittag, Fr. 70.--
5. + 6. Ferienwoche (30.07. – 10.08.2018), 10 Lektionen à 45 Min. jeweils am Vormittag, Fr. 70.--

Ich melde mein Kind für folgenden Kurs an (siehe Klasseneinteilung):



Familienname: _____

Vorname des Kindes: _____

Strasse: _____

Wohnort: _____

Geburtsdatum: _____

Telefon: _____

Mobile: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Abgabe dieser Anmeldung bis Freitag, 08. Juni 2018, an:

Julian Fischer, Austrasse 15a, 4153 Reinach oder per Mail eingescannt an

julian.fischer1994@icloud.com

Schwimmabzeichen

	<p>Wassergewöhnung Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Seehund Grundsätzliche Bereitschaft des Kindes zur Wasser-Kontaktnahme und zum Mitmachen bei einfachsten Übungen und Spielen unter Anleitung seiner Schwimmlehrerin</p> <p><i>Schrittweise, behutsame Annäherung an das Element „Wasser“ Diese Vorstufe ist für die ganz kleinen und eher vorsichtigen, ängstlichen Kinder geeignet.</i></p>
	<p>Grundlagentest 1 Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Krebs Wassergewöhnt (nicht wasserscheu!) Fähigkeit, ohne elterliche Begleitung am Unterricht in der Gruppe teilzunehmen!</p> <p><i>Kopf untertauchen und Atem anhalten, unter Wasser ausatmen, „Schweben“ auf Wasser in Bauchlage („Flugzeug“), Passiv-Gleiten an Oberfläche durch Ziehen/Bauchpfeil, Sprung ins Familienbecken, Blöterli unter Wasser machen</i></p>
	<p>Grundlagentest 2 Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Seepferd Kopf ganz unter Wasseroberfläche eintauchen, unter Wasser Luft anhalten oder ausblasen, Schweben auf Wasseroberfläche in Bauchlage („Flugzeug“), Sprung vom Beckenrand</p> <p><i>Augen öffnen unter Wasser, 4x nacheinander Kopf untertauchen und ausatmen, Schweben in Rückenlage („Seerose“), Bauchpfeil mit Beinmotor, Fussprung in tiefes Wasser</i></p>
	<p>Grundlagentest 3 Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Frosch Kontrollierte Atmung unter Wasser (Luft anhalten oder ausatmen), geöffnete Augen, Gleiten auf Wasser in Bauchlage, Fussprung in tiefes Wasser</p> <p><i>5 – 10 m Fortbewegung mit Beinschlag, Gleiten in Bauchlage (mit Ausatmen), Rückenpfeil, Rolle vorwärts vom Beckenrand (Purzelbaum), Seehundschwimmen</i></p>
	<p>Grundlagentest 4 Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Pinguin Ca. 10 m Vorwärtsbewegung ohne Hilfe, Gleiten in Bauch- und Rückenlage, im grossen Becken abtauchen und ca. 3 m tauchen, Rolle vorwärts vom Beckenrand</p> <p><i>10 – 15 m Wechselbeinschlag und „Paddel“-Armantrieb(Eisbärschwimmen, durch einen Reifen am Beckenboden tauchen, Handstand im brusttiefen Wasser, Superman, 5m kralen, Rückenschwimmen grob</i></p>
	<p>Grundlagentest 5 Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Tintenfisch 10 m Fortbewegung mit Arm- und Beintrieb, im grossen Becken zum Boden abtauchen, kontrolliertes Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Rolle und Kopfsprung ins tiefe Becken, im tiefen Wasser schwimmen können</p> <p><i>10m kralen, 5 m Slalomtauchen, Schraubenkraul, Baumstammrollen, Haifischschwimmen, Köpfler</i></p>
	<p>Grundlagentest 6 Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Krokodil 25 m Fortbewegung mit Arm- und Beintrieb, im grossen Becken zum Boden abtauchen, kontrolliertes Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Rolle und Kopfsprung ins tiefe Becken</p> <p><i>Vorstufe Kraul mit Seitenatmung, Scheibenwischer, Wasserstampfen 30 Sek., korrekter Brustbeinschlag, Entenfüsse, Kraul-Brustmix</i></p>
	<p>Grundlagentest 7 Voraussetzungen:</p> <p>Ziele:</p>	<p>Eisbär Kontrolliertes Atmen, Grundlagen der Kraultechnik, mit Kopfsprung zum Beckenboden abtauchen</p> <p><i>4-6 m Delfinbeinschlag, 25 m Brustschwimmen mit Ausatmen unter Wasser (korrekte Koordination), Tauchwende, Wassersicherheitscheck: Rolle ins Wasser, 1 Min. an Ort, 50 m schwimmen</i></p>
	<p>Schwimmen 1</p> <p>Ziele:</p>	<p>Wal</p> <p><i>50 m Rückenkraul und Kraul, 25 m Kraul einarmig, 25 m Supermanrücken, Start und Wende Kraul, 15 m Brustbeinschlag in Rückenlage, Kraul mit Delfinbewegung</i></p>
	<p>Schwimmen 2</p> <p>Ziele:</p>	<p>Hecht</p> <p><i>75 m 3-Lagen ohne Unterbruch, 25 m Delfinbewegung flach, 25 m Rücken-Rotation einarmig, 25 m Brustarmzug effizient, 50 m Kraul einarmig, Start und Wende Brust</i></p>
	<p>Schwimmen 3</p> <p>Ziele:</p>	<p>Hai</p> <p><i>100 m Lagen (Delfin, Rückenrotation, Brust, Superman-Kraul), 50 m Rücken einarmig, 25 m Brust-Koordination, 25 m Scheibenwischer-Kraul, 8 m Delfinbeinschlag in Rückenlage, 25 m Delfinbewegung mit Armzug, Rollwende Rücken</i></p>
	<p>Schwimmen 4</p> <p>Ziele:</p>	<p>Delfin</p> <p><i>25 m Delfin-Variation, 50 m Rücken-Koordination, 50 m Brust-Koordination, 100 m Lagen (Delfin, Rücken, Brust, Kraul), 50 m Spiral-Kraul (Bauch-Drehung-Rücken-Drehung-...), Start Rückenkraul, Rollwende Kraul</i></p>