

INFORMATIONEN ZU DEM SCHULSPORT SCHWIMMEN

Kurse Niveau Kinderschwimmen KIGA-4. Klasse:

1. Nichtschwimmer: :

- keine Wassererfahrung erforderlich

2. Einsteiger:

Die Kinder müssen Folgendes für die Anmeldung beherrschen:

- vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen,
- Wassergewöhnung (Flugzeug, Bauchpfeil, Sprung)
- Schweben (Seerose),
- 2m gleiten Bauchlage und 2m Beinantrieb, (Bauchpfeil mit Beinmotor),
- Froschsprung (Fusssprung mit Untertauchen)

Videos: <https://www.swimsports.ch/krebs>
<https://www.swimsports.ch/seepferd>

3. Fortgeschrittene:

Die Kinder müssen Folgendes für die Anmeldung beherrschen:

- 5 Sek. gleiten in Rückenlage und in Bauchlage
- 8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage und in Bauchlage im tiefen Wasser
- selbstbewusst in tiefem Wasser bewegen

Videos: <https://www.swimsports.ch/frosch>

4. Könnner:

Die Kinder müssen Folgendes für die Anmeldung beherrschen:

- 15 m Rückenraul Technik schwimmen
- 15 m Schraubenraul (x3 mal Tempo Rückenraul naher x3 mal Tempo Kraul)

Videos: <https://www.swimsports.ch/pinguin>
<https://www.swimsports.ch/tintenfisch>

Falls jemand unsicher ist, bitte bei uns melden!

Wir freuen uns auf spannende Schwimmstunden mit euren Kindern!

Freundliche Grüsse:

Ulf Weinert: ulf.weinert@schule-brugg.ch

Andrea Kovacs: schulschwimmenbrugg@outlook.com



INFORMATIONEN ZU DEM SCHULSPORT SCHWIMMEN

Kurse Niveau Jugendschwimmen 5.Klasse-8. Klasse:

1. Jugendschwimmen Schwimmgruppe:

Wir empfehlen es Jugendlichen, die gerne schwimmen und weitere Schwimmlagen lernen bzw. bestehende Schwimmlagen verbessern möchten. Wir werden

Die Kinder sollten schon Folgendes für die Anmeldung können :

- *Wasserrose und gleiten im Wasser*
- *15m Rückenkraul (mind. 15 m)*
- *erkennbares Kraulschwimmen (mind. 10 m)*
- *Grundzüge des Brustschwimmens*
- *50 m frei schwimmen ohne abstehen oder festhalten*

2. Jugendschwimmen Einsteiger:

Wir empfehlen es Jugendlichen, die ihre Technik verbessern möchten – es dient auch als Vorbereitung auf den Schwimmunterricht in der Oberstufe 2. Klasse.

Die Kinder sollten schon Folgendes für die Anmeldung können :

- *Wassergewöhnung abgeschlossen*
- *Gleiten*
- *erkennbares Rückenschwimmen (mind. 10 m)*
- *keine Tiefenwasserangst*

Falls jemand unsicher ist, bitte bei mir melden!

Ich freue mich auf spannende Schwimmstunden mit euren Jugendlichen!

Freundliche Grüsse:

Ulf Weinert: ulf.weinert@schule-brugg.ch