

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 I:

Die Kinder müssen Folgendes für die Anmeldung beherrschen:

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

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

5. Könnner II

Der Kurs richtet sich sowohl an Kinder, die den Kurs Könnner I besucht haben, als auch an Kinder, die ihre Schwimmtechnik verbessern wollen

- Wir wollen die Techniken der 3 Schwimmarten Brust, Kraul, Rücken weiter vertiefen
- Wir wollen die entsprechenden Start- und Wendetechniken lernen und üben
- Die Kinder sollten mindestens 50 m in korrekter Stilart schwimmen können
- Die Kinder sollen mind. 150 m ohne Pause schwimmen können

Falls jemand unsicher ist, bitte bei uns melden!

Wir freuen uns auf spannende Schwimmstunden mit euren Kindern!

Freundliche Grüsse:

Andrea Kovacs: schulschwimmenbrugg@outlook.com

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

