

Kursinhalte / Schwimmbad Grefrath

Samstag, 14.00-15.00 Uhr:

Vorbereitungskurs für das Jugendschwimmabzeichen Bronze - Mehr Sicherheit in der Wasserwelt

Zielgruppe: alle Seepferdchen-Kinder, die sicherer bzw. den Bewegungsraum Wasser intensiver kennenlernen wollen.

Ziele: Elementare Schwimmtechniken

(Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Kraulschwimmen) lernen, üben und anwenden.

Leistungsmöglichkeiten und Leistungsgrenzen erfahren.

Einfache Formen von Startsprüngen und Wenden erlernen.

Ausdauer steigern.

Einem anderen im Wasser helfen.

Samstag, 15.00-16.00 Uhr:

Kurs zur Erlangung des Jugendschwimmabzeichen Bronze

Zielgruppe: Kinder, die mehr als eine Bahn Brust, Rücken und Kraul schwimmen können.

Ziele: Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten, davon 150 m Brust- und 50 m Rückenschwimmen.

Einmal von der Wasseroberfläche 2 m tief tauchen und einen Ring heraufholen.

Sprung aus 1 m Höhe oder Paketsprung vom Startblock.

Kenntnis der Baderegeln

Erste leichte Übungen zum Silber- und Goldkurs.

Samstag, 16.00-17.00 Uhr:

Kurs zur Erlangung der Jugendschwimmabzeichen Silber oder Gold

Zielgruppe: Kinder, die die Prüfung zum Bronze- bzw. Silber-Abzeichen bestanden haben.

Ziele Gold: Startsprung kopfwärts vom Beckenrand und mindestens 800 m Schwimmen in höchstens Minuten, davon 650 m Brust und 150 m Rücken schwimmen (ohne festhalten). Startsprung und 25 m Kraulschwimmen, Startsprung und 50 m Brustschwimmen in 1:15 min., 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Arme, 10 m Streckentauchen ohne abstoßen. Ca. 2 m Tieftauchen und drei Ringe in 3 Minuten heraufholen. 50 m Transportschwimmen.

Baderegeln, Hilfe bei Boots- und Eisunfällen.

Erste leichte Übungen zum DLRG Rettungsschwimmen.

Samstag, 17.00-18.00 Uhr:

Kurs zur Erarbeitung oder Technikverbesserung im Kraulschwimmen

Zielgruppe: Jugendliche mit Goldabzeichen, Erwachsene,

Ziele: Erlernen und optimieren der Kraultechnik. Temposteigerung.