



Sehr geehrte Eltern der Schwimmkinder !

Aus aktuellem Anlass, wenden wir uns heute mit folgenden Anliegen an Sie:

Um einen guten, reibungslosen und effektiven Schwimmunterricht anbieten zu können, setzen wir folgendes voraus.

1. Ihr Kind muss sich selbstständig und zügig alleine ausziehen können!

D.h. die Kleidung wird in der Umkleide (Spinde), Badehose/ -anzug zügig angezogen und die benötigten Schwimmutensilien (großes Handtuch, Duschmittel und Badekappe) mit zum Treffpunkt ins Bad genommen.

2. Auch das Duschen sollte Ihr Kind allein bewältigen können!

D.h. nach der Aufforderung durch die Schwimmtrainer/ innen begibt sich Ihr Kind unverzüglich zum Duschen und kommt danach sofort wieder zum Trainer/in zurück.

3. Verhalten während des Trainings!

Den Anweisungen der Trainer/innen ist unmittelbar Folge zu leisten (Verletzungsgefahr). Gegebenenfalls muss Ihr Kind bei Nichtbeachtung der besprochenen Regeln für kurze Zeit das Wasser verlassen und über sein Fehlverhalten nachdenken.

4. Zügiges Duschen und Anziehen nach dem Training

Ihr Kind ist über die Mitgliedschaft im Verein versichert. Dieser Versicherungsschutz gilt bis 10 Minuten nach Ende des Trainings. Deshalb ist es zwingend nötig, dass Ihr Kind sich zügig duscht und anschließend eigenständig anzieht. Weder Dusche noch Umkleide sind Spielplätze – hier können sehr schnell Unfälle passieren. (bzw. sind bereits passiert) Grundsätzlich ist die Anwesenheit von Eltern in den Umkleiden nicht gestattet.

Wir Trainer/innen haben selbstverständlich in den Kursen/ im Training mit allen Kindern gesprochen und diese Punkte thematisiert.

Sollte es in Einzelfällen immer noch nicht klappen, behalten wir uns folgende Schritte vor:

1. Gespräch mit dem Kind

2. Lösungsorientiertes Gespräch mit den Eltern

3. Ausschluss vom Schwimmkurs bzw. Training

Sollten alle getroffenen Maßnahmen und Absprachen nicht den gewünschten Effekt haben, so bleibt als letztes Mittel nur der Ausschluss vom Schwimmkurs bzw. dem Training.

**Um allen Kindern Freude und Lernerfolge bei Kursen/ Trainings zu ermöglichen,
bauen wir auf Ihr Verständnis!**

Mit sportlichen Grüßen

Schwimmabteilung Langenzenn

Kursziele

1. Kurs Wassergewöhnung und -bewältigung Frosch

- Tauchen
- Gegenstände aus 90 cm heraufholen, fußwärts
 - „Froschaugen“ (mit offenen Augen)
 - Tunneltauchen (durch einen Reif, bzw. Beine)
- Gleiten
- „Seestern“ (in Rückenlage ohne Bewegung)
 - „Flugzeug“ (bäuchlings; Kopf im Wasser)
 - „Delfinsprung“ (Gleitsprung im Wasser)
- Atmung
- rhythmisches Atmen in Verbindung mit Brustarmzug (beim Gehen)
 - in der Schwebelage unter Wasser ausatmen
- Sprung
- „Froschsprung“ (aus der Hocke „Strecksprung“ vom Beckenrand)
 - Sprung in 125 Tiefe
- Schwimmen
- Brustbeinschlag mit Hilfsmittel
 - Brustarmzug im Gehen

2. Kurs Schwimmanfänger Seepferdchen

- Tauchen
- Gegenstand aus 90 cm kopfwärts
 - Purzelbaum in flachen Wasser
 - Tunneltauchen mit Heraufholen eines Ringes
- Gleiten
- Gleiten mit Ausatmung unter Wasser
 - „Bauchpfeil“ (Abstoß unter Wasser vom Beckenrand)
- Atmung
- „Luftpumpe“ (rhythmisches Atmen)
- Sprung
- Fußsprung vom Rand
 - Gleitsprung vom Rand
- Schwimmen
- Brust- oder Rückenschwimmen Ausdauer 25 m
 - in Rückenlage liegen
 - Lagenwechsel

3. Kurs Tintenfisch

- Tauchen
- Heraufholen eines Ringes aus 125 cm
 - 3m Streckentauchen
 - „Schraube“ (Drehung unter Wasser um die Längsachse)
 - „Paket“ (Knie unter Bauch ziehen und umfassen) beim Brustschwimmen
- Sprung
- Fußsprung vom Startblock
 - Startsprung vom Rand
- Schwimmen
- 50m Brustschwimmen
 - 25m Rückenschwimmen nur Beinschlag (Wechselbeinschlag)

4. Kurs

Trixi

Tauchen - 7m Streckentauchen
- Rolle vor-/rückwärts um Quer- oder Längsachse

Sprung - Startsprung vom Block

Schwimmen - 100m schwimmen in Brust- und/oder Rückenlage
- 25m Rückenkraul mit Armzug
- 15m Kraulbeinschlag mit Flossen in Brustlage (ohne weitere Hilfsmittel)
- 15m Wasserballtrippeln

5. Kurs

Bronze

Tauchen - 2 Tief mit Heraufholen eines Ringes

Sprung - Startsprung vom Startblock

Schwimmen - 200m Schwimmen in maximal 15 Minuten

6. Kurs

Delfin

Tauchen - einmal 2m Tief mit Heraufholen eines Ringes

Sprung - aus 1m Höhe Startsprung

Schwimmen - 200m in maximal 10 Minuten
- Atmung beim Brustschwimmen ins Wasser
- Dauerschwimmen 15 Minuten in wechselnder Schwimmelage

7. Kurs

Silber

Tauchen - zweimal 2m Tief mit Heraufholen eines Gegenstandes
- 10 m Streckentauchen

Sprung - aus 3m Höhe

Schwimmen - 400m in höchstens 25 Minuten, davon 300m in Bauchlage und 100m in Rückenlage

8. Kurs

Hai

Abschluss der Schwimmbildung

Tauchen - 10m Streckentauchen
- „Looping“, rückwärts

Sprung - aus 3m Höhe

Schwimmen - 300m Brust
- 50 m Rücken
- 50m Kraul

Wende - Kippwende (Grobform)
- Rollwende (Grobform)