

Voraussetzungen und Ziele im Kinderschwimmen

| Kurs/Farbe | Was ich bereits kann | Was ich in dem Kurs lerne |
|--|--|--|
| Anfängerschwimmen 1* | <ul style="list-style-type: none"> Hier brauchst du noch keine Erfahrung 😊 | <ul style="list-style-type: none"> Erste Erfahrungen im tiefen Wasser (mit Hilfsmitteln) ohne Eltern Erste Schwimmbewegungen (Brustschwimmen) Mich zu trauen, den Beckenrand loszulassen und mich alleine (mit Hilfsmitteln) im Wasser fortzubewegen Erste Erfahrungen mit dem Kopf unter Wasser |
| Anfängerschwimmen 2* | <ul style="list-style-type: none"> Erste Schwimmbewegungen (Brustschwimmen) Erste Erfahrungen mit dem Kopf unter Wasser Ich traue mich bereits, den Beckenrand loszulassen und mich alleine (mit Hilfsmitteln) im Wasser fortzubewegen | <ul style="list-style-type: none"> Brustschwimmen bzw. die Schwimmbewegungen Mich mit dem Kopf unter Wasser wohl zu fühlen Vom Beckenrand ins Wasser zu springen |
| Anfängerschwimmen 3* (ehem. Seepferdchenkurs) | <ul style="list-style-type: none"> Einige Meter ohne Hilfsmittel und ohne Festhalten am Beckenrand alleine schwimmen Keine Angst, den Kopf unter Wasser zu nehmen Keine Angst, vom Beckenrand zu springen | <ul style="list-style-type: none"> Alle Voraussetzungen für das Seepferdchen-Abzeichen 😊 (25m ohne Hilfsmittel und Festhalten am Stück schwimmen, schultertief tauchen, vom Beckenrand springen) Ziel dieses Kurses ist es, dass Seepferdchen-Abzeichen ablegen zu können |

| | | |
|----------------------|---|--|
| <p>Weiß</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Seepferdchen Abzeichen oder die entsprechenden Voraussetzungen (25m ohne Hilfsmittel und ohne Festhalten am Stück schwimmen, Gegenstand aus schulertiefem Wasser hochtauchen, Sprung vom Beckenrand) | <ul style="list-style-type: none"> • Sichereres Brustschwimmen, mehr Ausdauer • Gleiten mit Brett • Anfänge Rückenschwimmen, insb. Wechselbeinschlag in Rückenlage • Einstieg in das Tieftauchen |
| <p>Gelb</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Min. 50m sicheres Brustschwimmen • Wechselbeinschlag in Rückenlage • Anfänge Tieftauchen (du musst jedoch noch keinen Ring vom Beckenboden hochtauchen können) • Gleiten mit Brett | <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Bronzeabzeichen • Rückenschwimmen (Wechselbeinschlag & Arme) • Tieftauchen • Anfänge Kopfsprung vom Beckenrand • Gleiten ohne Brett • Sichereres Brustschwimmen, mehr Ausdauer • Paketsprung |
| <p>Orange</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Rückenschwimmen (Wechselbeinschlag <u>und</u> Arme) • Sichereres Brustschwimmen • Tieftauchen (Ring hochtauchen) • Gleiten ohne Brett • Anfänge Kopfsprung vom Beckenrand | <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Silberabzeichen • Verbesserung Rückenschwimmen & mehr Ausdauer • Paketsprung vom 1m-Brett • Anfänge Kraulschwimmen • „Richtiger“ Kopfsprung vom Beckenrand • Gleiten unter Wasser (als Vorbereitung auf das Streckentauchen) |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| <p>Grün kurz (12,5m)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Silberabzeichen oder die entsprechenden Voraussetzungen (sicheres Brust- und Rückenschwimmen (min. 200m), Kopfsprung vom Beckenrand, Tieftauchen) • Grundzüge des Kraulschwimmens | <ul style="list-style-type: none"> • Streckentauchen • Verbesserung Kraulschwimmen |
| <p>Grün lang (25m)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Min. 25m sicheres Kraulschwimmen • Sicheres Brust- und Rückenschwimmen • Streckentauchen • Tieftauchen • Kopfsprung vom Beckenrand | <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Goldabzeichen • Richtige Atmung beim Brustschwimmen • Kopfsprung vom Startblock • Ausdauer in allen bekannten Lagen, vor allem im Kraulschwimmen |
| <p>Blau</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Goldabzeichen oder die entsprechenden Voraussetzungen (Kopfsprung vom Startblock, sicheres Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen (min. 100m am Stück)) • Richtige Atmung beim Brustschwimmen • Kopfsprung vom Startblock • Streckentauchen • | <ul style="list-style-type: none"> • Richtige Atmung beim Kraulschwimmen • Brustwende • Transportschwimmen (Schieben oder Ziehen) • Ausdauer in allen Schwimmlagen (Brust, Rücken, Kraul) • Verbesserung Startsprung |

| | | |
|---------------------------|---|--|
| Grau & Schwarz | <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Brust-, Rücken- und Kraulschwimmen • Richtige Atmung beim Brustschwimmen • Richtige Atmung beim Kraulschwimmen • Kopfsprung vom Startblock | <ul style="list-style-type: none"> • Delphinschwimmen • Rollwende <p>In dieser Gruppe liegt der Fokus auf dem Sportschwimmen. Wir wollen weniger Zeit mit dem Erklären neuer Dinge und dem Zuhören verbringen, sondern viel und lange schwimmen – darunter fallen z.B. Sprints, Ausdauerschwimmen und Technikübungen.</p> |
| Juniorretter | <ul style="list-style-type: none"> • Mindestalter 10 Jahre • Goldabzeichen • Sicheres und ausdauerndes Brust-, Rücken, und Kraulschwimmen | <ul style="list-style-type: none"> • Alle Voraussetzungen für den Juniorretter, dazu zählen u.a. 25m Schleppen sowie eine Selbst- und Fremdrettungsübung • Zu den Voraussetzungen: https://www.dlrg.de/informieren/ausbildung/rettungsschwimmabzeichen/ |

*Die Anfängerkurse finden sonntags vormittags im Rehasentrum Rainer Junge (Sprangerweg 3 – direkt hinter dem Hochschulsport) statt