

## 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 Kraltechnik. Temposteigerung.