

## Fortgeschrittene – Silber



### **An wen richtet sich der Kurs?**

Ihr Kind hat bereits das Seepferdchen oder kann mindestens zwei Bahnen am Stück schwimmen? Es traut sich vom Beckenrand zu springen und nach Gegenständen zu tauchen?

Oder Ihr Kind hat schon das Bronzeabzeichen, hat Spaß am Schwimmen und möchte seine Schwimmtechnik noch weiter verbessern und neue Schwimmtechniken dazulernen?

In beiden Fällen ist unser Schwimmabzeichen-Kurs für Fortgeschrittene genau das Richtige!

Wir bieten über die Saison mehrere Termine an, an denen ihr Kind das Bronze- oder Silberabzeichen erwerben kann, wenn alle Anforderungen erfüllt werden.

### **Kurszeiten**

Siehe Homepage

### **Voraussetzungen:**

- Seepferdchen-Abzeichen
- oder mindestens zwei Bahnen am Stück schwimmen können
- Tauchen und Springen

### **Ziel:**

- Schwimmtechnik verbessern
- Neue Schwimmtechniken dazulernen
- Abschluss: Silberabzeichen

### **Anmeldung:**

Ihr Kind möchte sich auf das nächste Schwimmbadzeichen vorbereiten und seine Schwimmfähigkeit und -technik verbessern? Dann melden Sie sich unter:

**0172 8965567**

### **Prüfung:**

- Kennen der Baderegeln und das Verhalten zur Selbstrettung (z.B. das Verhalten bei Erschöpfung oder das Lösen eines Krampfes).
- Kopfsprung vom Beckenrand und anschließend 20 Minuten lang Schwimmen - dabei mindestens 400 m Zurücklegen, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage (erkennbare Schwimm- lage) und 100 m in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage ohne Festhalten und während des Schwimmens).
- Tauchen einer Strecke von 10 m und dabei Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Zweimal ca. 2 m tief Tauchen und einen kleinen Gegenstand (z.B. Tauchring) Heraufholen.
- Sprung aus 3 m Höhe oder mit 3 verschiedenen Sprüngen aus 1 m Höhe ins Wasser.