

## Fortgeschrittene – Gold



### **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: Bronze- oder Silberabzeichen

**Anmeldung:**

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

**0172 8965567**

**Prüfung:**

- Kennen der Baderegeln sowie Selbstrettung und einfache Fremdrettung bei Bade-, Boots- und Eisunfällen.
- Kopfsprung vom Beckenrand und anschließend 30 Minuten lang Schwimmen - dabei mindestens 800 m Zurückgelegt, davon 650 m in Bauch- oder Rückenlage (erkennbare Schwimm- und Rückenlage) und 150 m in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage ohne Festhalten und während des Schwimmens).
- Startsprung und 25 m im Kraulschwimmen.
- Startsprung und 50 m im Brustschwimmen in höchstens 1:15 Minuten.
- 50 m im Rückenschwimmen mit Grätschschwung (ohne die Arme zu benutzen) oder im Rückenraulschwimmen.
- Tauchen einer Strecke von 10 m aus der Schwimm- und Rückenlage ohne Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Dreimal ca. 2 m tief Tauchen und dabei drei kleine Gegenstände (z.B. Tauchringe) Herausholen mit höchstens drei Tauchversuchen innerhalb von 3 Minuten.
- Sprung aus 3 m Höhe oder mit 3 verschiedenen Sprüngen aus 1 m Höhe ins Wasser.
- Transport einer Schwimmpartner:in über 50 m im Wasser (Schieben oder Ziehen).