

## Allgemeine Kursinformationen:

- Kurszeiten: Mittwoch und Freitag 14:00 – 18:00 Uhr
- Kursort: Lehrschwimmbecken Nussdorf  
Schlossstraße 37, 71735 Eberdingen-Nussdorf
- Kursdauer: 10 Einheiten à 45 Minuten (1x pro Woche)
- Kosten: 150 Euro pro Kurs
- Kurstermine 2023:
  - 03.02-30.04.
  - 01.05-21.07.
  - 25.09-08.12.

## Unser Schwimmkonzept:

Drei Kursstufen:

- Wassergewöhnung (Stammi-Abzeichen)
- Schwimmen für Anfänger (Seepferdchen-Abzeichen)
- Schwimmen für Fortgeschrittene (Seeräuber-Abzeichen)

**Alle weiteren Informationen zu unseren Schwimmkursen sind auf unserer Homepage zu finden:**

[www.kiss-stammheim.de](http://www.kiss-stammheim.de) oder QR-Code scannen



## Kursbeschreibung: Wassergewöhnung (Stammi-Abzeichen)

- Vorkenntnisse: keine
- Mindestalter: 4 Jahre
- Lernziele:
  - Anfreunden mit dem Element Wasser
  - Scheu verlieren
  - Angstfreier Wasserkontakt im Gesicht
  - Gefühl für Bewegung im und auf dem Wasser entwickeln:
    - Springen, Tauchen, Schweben, Auftreiben, Atmen, Gleiten und Fortbewegen
- Kursinhalte:
  - unter Wasser ausatmen
  - abtauchen
  - Sprung vom Beckenrand
  - in Bauch- und Rückenlage schweben
  - eine Strecke gleiten (Rakete)
  - einfacher Beinschlag mit/ohne Brett
- Kursziele:
  - aktive Vorbereitung auf die Schwimmbewegung
  - korrekte Wasserlage)
  - erste Schwimmbewegung in Grobform.
- Kursabschluss:

Bei Erreichen aller Kursziele wird das Stammi-Abzeichen verliehen und das Kind für den Seepferdchen-Kurs zugelassen.

## Kursbeschreibung Schwimmen für Anfänger: (Seepferdchen)

- Vorkenntnisse: Stammi-Abzeichen oder entsprechendes Schwimmkönnen
- Mindestalter: 5 Jahre
- Lernziele:
  - Zunehmende Sicherheit im Element Wasser
  - Gefühl für Bewegung im und auf dem Wasser verbessern
  - Fortbewegung im und auf dem Wasser in Grundzügen der Schwimmtechnik
- Kursinhalte:
  - Atmung im und auf dem Wasser erlernen
  - Abtauchen und einen Gegenstand hochholen
  - Kenntnis von Baderegeln
  - Sprung vom Beckenrand und weiterschwimmen
  - In Bauch- und Rückenlage schwimmen
- Kursziele:
  - Sprung vom Beckenrand und 25 Meter Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage
  - Herausholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
- Kursabschluss:

Bei Erreichen aller Kursziele wird das Seepferdchen-Abzeichen verliehen und das Kind für den Seeräuber-Kurs zugelassen.

## Kursbeschreibung Schwimmen für Fortgeschrittene (Seeräuber)

- Vorkenntnisse: Seepferdchen-Abzeichen
- Mindestalter: 5 Jahre
- Lernziele:
  - Festigung der Schwimmtechniken
  - Verbesserung der Schwimmausdauer
  - Technikgerechtes Fortbewegen im und auf dem Wasser
- Kursinhalte:
  - Streckentauchen und einen Gegenstand hochholen
  - Schwimmtechniken vertiefen
  - Kenntnis von Baderegeln
  - In Bauch- und Rückenlage schwimmen
- Kursziele:
  - Kenntnis von Baderegeln
  - 100 Meter technikgerechtes Brustschwimmen
  - 5 Meter Streckentauchen mit herausholen eines Gegenstandes aus mindestens einem Meter Wassertiefe
- Kursabschluss:  
Bei Erreichen aller Kursziele wird das Seeräuber-Abzeichen verliehen.