

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: 175 Euro pro Kurs
- Kursstart:
 - Januar
 - April/Mai
 - September



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: [TV Stammheim: Schwimmen](#)



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.