

Infoblatt Kraul-Grundkurs

Liebe Kursteilnehmer,
herzlich Willkommen zum Kurs. Damit Sie in den nächsten Wochen mit Freude zum Kurs kommen,
anbei ein paar Informationen rund um den Kurs.

Voraussetzungen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Schwimmen in einer
- Schwimmart in Bauchlage
- (Grobform, erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Das Tauchen mit geöffneten Augen an der Stange runter mit Heraufholen des Ringes
- (Die Benutzung einer Taucherbrille ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)

Ziel ist das Erlernen des Kraulschwimmens sowie der Schwimmpass „Bronze“
(Dieser kann freiwillig erworben werden)

- **Kraulschwimmen** (Beine, Arme, Atmung, Gesamtbewegung)
- **Disziplinen für Schwimmpass Bronze:**
- Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Ringes
- Ein Paketsprung vom Startblock
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15min Schwimmen. In dieser Zeit mindestens 200m, davon 150m in Bauchlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in Rückenlage.
(Wechsel der Körperlage während des Schwimmens vor der Wende zur Rückenlage ohne Festhalten, die Benutzung einer Taucherbrille oder Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)
- Theorie: 5 Baderegeln



Das Schwimmbad

- Bitte beachten Sie, dass Sie für das Verschließen der Schränke im Sportbad an der Elster sowie in der SH Mitte ein 2€ Stück und für alle anderen Bäder ein 1€ Stück benötigen
- Es gilt die Haus- und Badeordnung

Badebekleidung

- Schwimmbrille zum Erlernen möglich, in der Prüfung nicht erlaubt
- Schmuck aus Sicherheitsgründen bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses

Kursablauf

Beim ersten Treffen in der Schwimmhalle findet ca. 10 min vor Kursbeginn eine Einweisung statt.
Bitte bringen Sie die Gesundheitserklärung zur 1. Einheit ausgefüllt und mit aktuellem Datum mit.

Aufgrund der langen Wartelisten, bitten wir um Verständnis, dass der Kursplatz bei einem unentschuldigtem Fehlen zur 1. Kursstunde, neu vergeben wird. Die Anwesenheit ist daher zwingend erforderlich.

- Ab der 2. Einheit bitte erst ab 10min vor Kursbeginn umziehen und duschen gehen
- Die Anwesenheit wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

Krankheit/ Entschuldigungen

- **Bei einmaligen Entschuldigungen oder längerer Krankheit bitte telefonisch an das Kursteam 969-2359 oder per Mail an kurse.sportbaeder@L.de.**