

Infoblatt Seepferdchen - Kindergarten

Liebe Erzieher, Eltern und Angehörige,

herzlich Willkommen zum Seepferdchen Kurs. Damit Sie in den nächsten Wochen sicher und mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs und die Begebenheiten in unserem Bad.

Voraussetzungen:

- Hangeln am Beckenrand
- Springen ins Wasser mithilfe einer Stange, Gesicht unter Wasser
- Ohne Angst über eine Schwimmsprosse legen und strampeln

Trockenschwimmen: <https://www.l.de/sportbaeder/kurse/videos-mit-schwimm-und-fitnessuebungen>

Ziel ist das Anfängerzeugnis „Seepferdchen“

- Kenntnis von 3 Baderegeln
- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m Brustschwimmen (Grobform, erkennbar in das Wasser ausatmen)
- Das Tauchen mit geöffneten Augen an der Stange runter mit Heraufholen eines Ringes (Die Benutzung einer Taucherbrille sowie Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)



Das Schwimmbad

- Spind: Sportbad am Rabet mit Chipkarte oder 1 €
- Es gilt die Haus- und Badeordnung

Badebekleidung

- Badehose/Badeanzug (keine Bermuda!), Badeschuhe, Handtuch
- Badekappe mit Namen wird empfohlen, Schmuck/Halsketten bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses

Vorbereitung der Kinder und Ablauf

- Beim ersten Treffen in der Schwimmhalle findet eine kleine Einweisung für die Kinder statt.
- Bitte bringen Sie die Gesundheitserklärung zur 1. Einheit ausgefüllt und mit aktuellem Datum mit.
- Ab 1 Stunde vor Kursbeginn nichts mehr großes Essen
- In der 1. Stunde findet eine Wassergewöhnung (springen, hangeln etc.) statt
- Bis zur 10. Einheit das Erlernen der Teilbewegung inklusive Atmung, danach Gesamtbewegung
- Ab 10./11./12. Stunde Prüfung

Damit die Kinder das im Kurs Erlernte vertiefen und verbessern können, ist Ihre Mithilfe wichtig. Üben Sie bitte zu Hause die Bewegungen trocken (Anhocken-Grätschen-Schließen) und üben Sie gegebenenfalls Springen, Rutschen und Tauchen, wenn Ihr Kind besonders ängstlich ist. Damit helfen Sie Ihrem Kind bei der Integration in die Schwimmgruppe und erleichtern ihm das Schwimmen lernen.