

<p>1 Wasser- Gewöhnung I</p>	<p>Voraussetzung: <u>Alter</u> ➤ 3 - 4 Jahre Kursgröße: 4 – 8 Kinder / 1 - 2 ÜL</p>	<p>Inhalte & Ziele: Diese Stufe schließt die Lücke zwischen dem Baby- / Kleinkinderschwimmen und dem Schwimmenlernen. Inhalt ist die kleinkindgerechte Wassergewöhnung. Ziel ist das <u>Erreichen umfassender Wassersicherheit</u>. <u>Diese Ausbildungsstufe ist die wichtigste</u> und unverzichtbar für die Vorbereitung des Schwimmenlernens.</p>
<p>2 Wasser- Gewöhnung II</p>	<p>Voraussetzung: <u>Mindestalter</u> ➤ <u>vollendetes 5.</u> Lebensjahr Kursgröße: 5 – 12 Kinder / 1 - 2 ÜL</p>	<p>Inhalte & Ziele: Analog zur „Wassergewöhnung I“ richtet sich diese Stufe an ältere Kinder. Inhalt ist die altersgemäße Wassergewöhnung. Ziel ist das <u>Erreichen umfassender Wassersicherheit</u>. <u>Diese Ausbildungsstufe ist die wichtigste</u> und unverzichtbar für die Vorbereitung des Schwimmenlernens.</p>
<p>3 Schwimm- Fähigkeit</p>	<p>Voraussetzung: <u>Wassersicherheit</u> ➤ Kopf <u>vollständig</u> unter Wasser tauchen ➤ <u>Schweben</u> in gestreckter Bauch- <u>und</u> Rückenlage <u>ohne</u> Hilfsmittel ➤ <u>Selbstständiger</u> Sprung ins stehtiefe Wasser Kursgröße: 5 – 12 Kinder / 1 - 2 ÜL</p>	<p>Inhalte & Ziele: Diese Stufe baut auf die <u>komplett abgeschlossene Wassergewöhnung</u> auf. Über das <u>Schwimmen in Rücken- und Bauchlage</u> wird hier spielerisch die erste individuelle Schwimmart entwickelt. Ziel dieser Ausbildungsstufe ist das Erreichen der Schwimffähigkeit im Sinne des „<u>Frühschwimmer-Abzeichens</u>“ („Seepferdchen“).</p>
<p>4 Schwimm- Technik I</p>	<p>Voraussetzung: <u>„Seepferdchen“</u> ➤ <u>Selbstständiger</u> Sprung ins tiefe Wasser ➤ 25 m <u>allein</u> durch <u>tiefes</u> Wasser schwimmen ➤ Gegenstand aus schulertiefem Wasser heraufholen Kursgröße: 5 – 12 Kinder / 1 - 2 ÜL</p>	<p>Inhalte & Ziele: Diese Stufe <u>schließt sich an das Erreichen der</u> grundlegenden <u>Schwimffähigkeit</u> - gemäß dem Frühschwimmer-Abzeichen „Seepferdchen“ - <u>an</u>. Inhalte sind das Erlernen von zwei verschiedenen Schwimmtechniken - <u>Rücken- / Kraulschwimmen</u>. Ziele dieser Ausbildungsstufe sind die <u>Erweiterung</u> und die <u>Vertiefung</u> der Schwimffähigkeit.</p>
<p>5 Schwimm- Technik II</p>	<p>Voraussetzung: ➤ Altersempfehlung: 6-9 Jahre ➤ Ansätze (Grobform) von mindestens <u>zwei verschiedene</u> Schwimmarten ➤ Teilnahme am Kurs der <u>Stufe 4</u> oder <u>Empfehlung</u> durch einen Übungsleiter unserer Schwimmschule Kursgröße: 8 – 16 Kinder / 1 - 2 ÜL</p>	<p>Inhalte & Ziele: Diese Stufe bildet den <u>Übergang</u> aus der <u>Schwimmschule zum Schulschwimmen</u> (Grundschul-Niveau) bzw. dem möglichen Schwimmtraining im Verein. Inhalte sind die <u>Verbesserung der ersten beiden</u>, das <u>Erlernen der dritten Schwimmtechnik – Brustschwimmen</u> – sowie die Entwicklung weiterer Bewegungsformen im Wasser. Ziel ist das Erreichen <u>schwimmerischer Vielseitigkeit</u>.</p>
<p>6 Sportliches Schwimmen</p>	<p>Voraussetzung: ➤ Alter: ab 7 Jahre ➤ Vereins-<u>Mitgliedschaft</u> ➤ Teilnahme am Kurs der <u>Stufe 5</u> oder <u>Empfehlung</u> durch einen ÜL / Trainer unseres Vereins</p>	<p>Inhalte & Ziele: Diese Stufe bildet den Anfang des sportlichen Trainings im Schwimm-Verein. Inhalte sind die <u>weitere technische Verbesserung</u> sowie eine <u>konditionelle Grundausbildung</u>. Ziele sind das Erlangen der <u>Grundlagen für das Sportschwimmen</u> und die <u>Wettkampfsport-Vorbereitung</u>.</p>