

Silberschwimmkurs

Ihr Kind hat mit Erfolg das Bronze Abzeichen geschafft ?
Nun ist es Zeit das Schwimmen weiter auszubauen.

In dem Kurs Erlernt ihr Kind alles was für das Silber Abzeichen benötigt wird.

- Sprung Kopfwärts vom Beckenrand.**
- 20 Minuten am Stück Schwimmen und in der Zeit 400 m zurücklegen.**
- 300 m in Bauch – oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart.**
 - 100 m in der anderen Körperlage Wechseln der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne festhalten.**
- Zweimal 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines kleinen Gegenstandes z.B. Tauchring.**
- 10 m Streckentauchen mit abstoßen vom Beckenrand im Wasser.**
- Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe.**
- Kenntnis von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen).**

Der Kurs hat 8 Unterrichtseinheiten a 45 Minuten mit 6 Teilnehmern.

Der Kurs kostet 210 € pro Person.

Mit patsch nassen Grüßen

Fit & Fun
Wassersport und Schwimmkurse

Vanessa Beckstett

