

Goldschwimmkurs

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

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

- **Sprung Kopfwärts vom Beckenrand.**
- **30 Minuten am Stück Schwimmen und in der Zeit 800 m zurücklegen.**
- **650 m in Bauch – oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart.**
- **Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.**
- **Startsprung und 50 m Brustschwimmen in 1:15 Minuten.**
- **50 m Rückenschwimmen mit Grätschsprung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.**
- **10 m Streckentauchen aus der Schwimm Lage (Ohne Abstoßen vom Beckenrand).**
- **Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei Kleinen Gegenständen (z.B. Tauchring) aus einer Wassertiefe von etwa zwei Metern innerhalb von 3 Minuten mit höchstens 3 Tauchversuchen.**
- **Ein Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge vom 1m Brett.**
- **50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen.**

- **Kenntnis der : Baderegeln und Selbstrettung bei Bade- oder Boots und Eisunfällen**
- **Einfache Fremdrettung**

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

Der Kurs kostet 219 € pro Person.

4,50€ pro Stunde als Eintritt an den Bäderverein Siedlinghausen bereits inklusive.