

# 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 209 € pro Person.

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

inklusive.