

Die Advanced-Ausbildung (Level 7-10)



Nach bestandenem Level 6 von Swiss Swimming oder Eisbärabzeichen von swimsports haben die Kinder die Möglichkeit am Halbjahreskurs teilzunehmen.

Ziel ist es in einem Halbjahreskurs die Freude am Wasser weiter zu erleben und das bereits Gelernte weiter anwenden und festigen zu können, um neue Fähigkeiten zu erwerben.

Spiel und Spass kommen in dieser Gruppe nicht zu kurz, denn Schwimmen ist mehr als nur Plättli zählen ☺

Der Kurs findet jeweils Mittwoch und/oder Freitag von 16.30-17.30Uhr statt.

Auf Anfrage ist es möglich den Kurs an einem Wochentag zu besuchen.

Daten siehe Kursdaten Halbjahreskurs.

In der Advanced-Ausbildung wird auf den erarbeiteten Grundlagen aufgebaut. Rücken, Kraul und der Start werden vertieft, während die Schwimmstile Brust und Delfin sowie das Wenden eingeführt werden.

Mit Abschluss der Advanced-Ausbildung ist das Kind befähigt, in einen Verein überzutreten oder sich in weiterführenden Kursen im Bereich Breitensport weiterzubilden.

Level 7 + 8

Die Kinder werden in die Delfinbewegung und den Brustbeinschlag eingeführt. Die Kinder können sechs Brust-Beinschläge mit einer Schwung-Stoss-Bewegung ausführen, sowie sechs Zyklen Brustschwimmen.

Die Kinder erlernen die Delfinbewegung (kontinuierliche Ganzkörperbewegung) in der Distanz von 15 Meter.

Der Startsprung mit Gleitphase und Unterwasserphase und anschliessendem Crawlschwimmen mit einer 3er Atmung in der Distanz von 25 Meter werden geschult.

Die Kinder können die Rollwende im Crawl und Rücken.

Level 9 + 10

Die Kinder können 15 Meter Brustschwimmen, die Koordination im Brustschwimmen wird weiter geschult.

Der Delfinstil wird über eine Distanz von 15 Meter vorerst einarmig erlernt.

Die Kinder erlernen die Regelkonforme Kippwende im Brustschwimmen.

Mit dem Abschluss des Levels 10 können die Kinder alle vier Schwimmstile technisch korrekt schwimmen.

50 Meter Rücken mit Startsprung und Rollwende

50 Meter Crawl mit Start und Rollwende

25 Meter Brust mit guter Koordination

15 Meter Delfin in korrekter Arm-Bein Koordination (ohne Pause bei der Rückholphase).

Abschliessend wird eine Aufnahme in den Schwimmclub Wittenbach geprüft.