

# Schwimmschule Wittenbach

## Empfehlung zum Einstieg in die Levels der Swiss Swimming Kids Ausbildung







swimsports.ch		Swiss Swimming	Inhalte & Ziele in unseren Kursen (jeweils Mo/Mi oder Di/Do zwischen 16.30-18.00Uhr)
Krebs/Seepferd	NEU ab Januar 2015	Level 1	 <p>Die Kinder sind mit dem Element Wasser vertraut und beherrschen die Kernkompetenzen Atmen und Schweben sowie das Gleiten. Sie können sich uneingeschränkt ihres Sehnsinns bedienen und springen bereits selbständig ins standtiefe Wasser.</p>
Frosch		Level 2	 <p>Die Kinder beherrschen die Kernkompetenz Gleiten in Bauch- und Rückenlage, sowie die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag in Bauch- und Rückenlage. Die Kinder können mit einem gestreckten Fussprung ins Wasser springen. Nach einem Sprung ins Wasser ohne Bodenkontakt, können die Kinder selbständig auftauchen, Luft holen und selbständig zum Beckenrand zurückschwimmen. Sie verstehen, dass sie bei einem unkontrollierten Fall ins Wasser die Fähigkeit besitzen, sich selbständig zurück an den Beckenrand retten zu können.</p>
Pinguin		Level 3	 <p>Die Antriebskompetenz Wechselbeinschlag wird weiter in Bauch- und Rückenlage gefördert, die Kinder legen dabei mindestens eine Distanz von 10 Meter zurück. Sie beherrschen das Lagenwechseln um die Körperlängsachse von der Bauch- in die Rückenlage über eine Distanz von 15 Meter. Zusammen mit der Armbewegung wird den Kindern das Rückenschwimmen beigebracht (3-4 Zyklen). Die Kinder führen einen Sprung gestreckt oder gehockt aus, mit vollständigem Untertauchen ohne auszuatmen und nutzen dabei den Wasserauftrieb um sich Richtung Oberfläche treiben zu lassen.</p>
Tintenfisch		Level 4	 <p>Die Kinder vertiefen die Fähigkeiten im Rückenschwimmen der kontinuierliche Armzug, die Wasserlage sowie das Schulterbreite eintauchen der Arme wird geschult. Die Kinder beginnen nun mit den ersten Crawlbewegungen. Die Kinder können drei Zyklen Crawlschwimmen mit aktivem Ausatmen. Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule. Die Arme werden gebeugt im Wechselzug über Wasser nach vorne geführt. Die Einatmung wird noch nicht berücksichtigt. Die Kinder können eine Rolle vorwärts vom Beckenrand ausführen.</p>
Krokodil		Level 5	 <p>Die Distanzen im Crawl- und Rückenschwimmen werden verlängert und die Bewegungsausführung ausgebaut. Beim Crawlschwimmen wird die Atmung in den Bewegungsablauf integriert. Die Kinder können bereits in der Distanz von 15 Meter Crawlschwimmen. Die Kinder können in guter Wasserlage 25 Meter Rückenschwimmen und mit Unterstützung der Rotation um die Körperlängsachse beim Eintauchen der Arme, sich eines guten Armzugs bedienen. <b>Zusätzlich wird getrennt der Brustarmzug sowie der Brustbeinschlag eingeführt.</b> Der Kopfsprung aus sitzender oder hockender Position wird eingeführt.</p>
Eisbär		Level 6	 <p>Die Kinder können mit einem Sprung und anschliessender Drehung unter Wasser oder aus dem Abstoss in Rückenlage 25 Meter Rückenschwimmen. Das Eintauchen der Arme erfolgt schulterbreit mit der Kleinfingerseite mit einer Rotation um die Körperlängsachse. Die Kinder können 25 Meter Crawlschwimmen beginnend mit einem Kopfsprung, die Rückholphase erfolgt mit hohem Ellbogen. Die Kinder können in stehender Position mit den Armen in Hochhalte und mit den Fingerspitzen voran Eintauchen, gleiten und mit Übergang anschliessend Delfin- oder Wechselbeinschlag ausführen. <b>Auf dieser Stufe wird der Wasser-Sicherheits-Check absolviert.</b></p>

# Schwimmschule Wittenbach

Empfehlung zum Einstieg in die Levels der Swiss Swimming Kids Ausbildung



swimsports.ch		Swiss Swimming Inhalte & Ziele in unserem Halbjahreskursen (jeweils Mittwoch und / oder Freitag 16.30-17.30Uhr)
Wal Hecht	NEU ab Januar 2015	<p>Level 7 + 8</p> <p> 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.</p>
Hai Delfin		<p>Level 9 + 10</p> <p> 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.</p> <p> 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). <b>Abschliessend wird eine Aufnahme in den Schwimmclub Wittenbach geprüft.</b></p>