



Schwimmen lernen beim Schwimm-Club Chemnitz

Voraussetzungen:

- Kindesalter von 5 Jahren bis 6 Jahren (Kita 4,5 Jahre)
- erste Vertrautheit mit dem Element Wasser

Kursablauf:

- Wassergewöhnung (Strampeln, Blubbern, Schweben, Hangeln etc.)
- Schwimmen mit Poolnoodle in Rücken- und Bauchlage
- Schwimmen mit Brett in Rückenlage (Rückenbeinbewegung)
- Schwimmen mit Brett in Bauchlage (Kraulbeinbewegung)
- Schwimmen ohne Brett in Rückenlage (Rückenbeinbewegung)
- Rückenschwimmen als Gesamtschwimmart
- Sprung vom Beckenrand, später Sprung vom Startblock
- Aufnehmen eines Gegenstandes vom Beckenboden bzw. Tauchen an einer Stange in Schwimmhallen ohne Nichtschwimmerbecken
- Händische Hilfe des Schwimmpersonals beim Erlernen von Schwimmstilen

Ziel:

Ablegen der Grundstufe „Seepferdchen“:

- Sprung vom Startblock mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
- Heraufholen eines Gegenstandes mit den Händen aus schultertiefem Wasser
- Kenntnis der Baderegeln

Hinweis:

Die Zuerkennung der Grundstufe „Seepferdchen“ bedeutet nicht, dass Ihr Kind eine absolute Wassersicherheit erreicht. Wir empfehlen in jedem Fall die Teilnahme an einem Anschlusskurs für Fortgeschrittene. Beim SC Chemnitz wird zunächst das Rückenschwimmen erlernt, weswegen weiterhin die Teilnahme an einem Anschlusskurs empfohlen wird, um weitere Schwimmarten zu erlernen und Sicherheit im Wasser zu erzielen.

Möglichkeiten im Verein nach Erreichen der Wassersicherheit:

Die Basis für alle im Verein angebotenen Sportarten ist das Schwimmen. Nach dem sauberen Erlernen aller Schwimmarten im Fortgeschrittenenschwimmen kann sich im Wasserball, Triathlon oder weiterhin im Schwimmen ausprobiert werden. Die Übungsleiter erfragen das Interesse und informieren die Eltern über die Möglichkeiten. Dazu bietet der SC Chemnitz für jede Sportart mehrmals wöchentlich Trainingszeiten an.

Was Ihr Kind für das Anfängerschwimmen benötigt:

- Badehose – keine Freizeithose /Badeanzug – kein Bikini
- Badeschuhe
- Handtuch/Bademantel
- Duschgel/Shampoo
- Schwimmbrille (kein Muss)
- Badekappe erforderlich. Ohne Badekappe kein Zutritt zur Wasserfläche