



Bronze-Kurs

Voraussetzung für diesen Kurs ist das Seepferdchen-Abzeichen.

In diesem Kurs wird die Sicherheit des Schwimmens durch Verbesserung der Fertigkeiten des Brustschwimmens erhöht. Die richtige Atemtechnik wird eingeübt und auf eine gute Koordination der Arm-/Beinbewegung Wert gelegt. Schweben, Gleiten und Tauchen sowie der Sprung ins Wasser sind immer wiederkehrende Schwerpunkte. Ebenso wird das Rückenschwimmen in der Grobform erlernt.

Kursziele:

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Nachweis der Kenntnis der gültigen Baderegeln



Sollte das Kind alle Kursziele erreichen, kann die Prüfung zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen in Bronze durch den Trainer abgenommen werden.

Nach bestandener Prüfung erhält jedes Kind eine Urkunde und das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze.

Hierfür fallen EUR 5,00 separat an, die **nicht** in unserer Kursgebühr enthalten sind und auch nur anfallen, wenn das Kind die Prüfung bestanden hat.

Was muss mein Kind zu dem Kurs mit ins Schwimmbad bringen?

Für die Teilnahme an diesem Kurs benötigt ihr Kind eine Badehose/Badeanzug. Des Weiteren empfehlen wir das Tragen einer Badekappe, die dem Auskühlen des Körpers entgegenwirkt. Badeschlappen sind wegen des Risikos von Fußpilz ratsam, ebenso Duschgel/Seife zur Körperreinigung.

Sollten Sie an Vereinsbadebekleidung oder Badekappen mit dem Logo der SG Weiterstadt interessiert sein, so erhalten Sie hierzu weitere Informationen über die Rubrik „**Vereinsbekleidung**“ auf unserer Homepage.

(www.sg-weiterstadt.de/schwimmen/service_vereinsbekleidung.html)



Was kommt nach dem Kurs?

Im Anschluss an diesen Kurs hat Ihr Kind die Möglichkeit, in der Schwimmabteilung mit zu schwimmen. Hierzu ist eine reguläre Mitgliedschaft in der SG Weiterstadt erforderlich. Um einschätzen zu können, in welche unserer Gruppen bzw. Mannschaften es aufgenommen werden kann, ist ein Vorschwimmen erforderlich, das ca. alle 2 Monate stattfindet. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie unter der Rubrik „**Termine**“ auf unserer Homepage.

(www.sg-weiterstadt.de/schwimmen/termine.html)

Wie melde ich mich an?

Die Anmeldung zu unseren Schwimmkursen erfolgt ausschließlich über das „**Online-Formular**“ auf unserer Homepage.

(www.sg-weiterstadt.de/schwimmen/schwimmschule_anmeldung.html)

Bei Fragen kontaktieren Sie uns bitte über unser „**Kontaktformular**“.

(www.sg-weiterstadt.de/schwimmen/service_kontakt.html)