

ELTERNINFORMATION

SCHWIMMKURSE 2018 / 2019

1 ANMELDUNG

- Persönliche oder schriftliche Anmeldung mit dem Formular „Befristete Mitgliedschaft“, telefonisch ist keine Anmeldung möglich!
- dienstags und donnerstags zwischen 18.30 und 19.30 Uhr
- Clubhaus des SSC, Stettiner Str. 2, 76829 Landau, 06341-52469, info@ssclandau.de
- Vorabinformationen unter www.ssclandau.de

2.1 TERMINE ANFÄNGER (SwimStar GRÜN + TÜRKIS + Seepferdchen)

- 19 oder 20 Stunden á 45 Minuten
- jeweils dienstags und donnerstags über einen Zeitraum von mindestens 10 Wochen

Kursgruppe A, Beginn 16.45 Uhr

Kurs A.1	07.08.18 – 30.10.18	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen > leider ausgebucht!
Kurs A.2	06.11.18 – 31.01.19	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen
Kurs A.3	05.02.19 – 18.04.19	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen
Kurs A.4	02.05.19 – 11.07.19	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen

Kursgruppe B, Beginn 17.30 Uhr

Kurs B.1	07.08.18 – 30.10.18	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen > leider ausgebucht!
Kurs B.2	06.11.18 – 31.01.19	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen
Kurs B.3	05.02.19 – 18.04.19	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen
Kurs B.4	02.05.19 – 11.07.19	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen

2.2 TERMINE FORTGESCHRITTENE (SwimStar BLAU + SEEPFERDCHEN)

- 12 Stunden á 45 Minuten
- jeweils dienstags und donnerstags über einen Zeitraum von mindestens 6 Wochen

Kursgruppe C, Beginn 18.15 Uhr

Kurs C.1	16.08.18 – 27.09.18	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.2	16.10.18 – 27.11.18	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.3	29.11.18 – 29.01.19	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.4	31.01.19 – 21.03.19	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.5	26.03.19 – 14.05.19	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.6	16.05.19 – 04.07.19	SwimStar BLAU + Seepferdchen

3 GEBÜHREN

- Die Kursgebühr muss auch für Kinder bezahlt werden, die bereits als Familienmitglied im Verein sind.

Kursgruppe A und B	90,00 €, zzgl. 0,60 € Eintritt (SSC-Tarif) pro Kursstunde
Kursgruppe C	45,00 €, zzgl. 0,60 € Eintritt (SSC-Tarif) pro Kursstunde

4 ERSTER KURSTERMIN

- Treffpunkt ist 15 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich des LaOla.
- Die Kinder und deren Eltern/Erziehungsberechtigte werden von einer Trainerin/einem Trainer begrüßt.

5 LEISTUNGEN JE KURS

- Befristete Mitgliedschaft der Kursteilnehmer im SSC Landau. Die Mitgliedschaft erlischt ohne Kündigung nach Beendigung des Kurses.
- Versicherungsleistungen nach den Bestimmungen des aktuellen Sportversicherungsvertrages für Vereine des Sportbundes Pfalz. Der Versicherungsschutz erlischt automatisch nach Ablauf der Frist.

6 INHALTE UND ZIELE

- Die Schwimmabzeichen SwimStar GRÜN, SwimStar TÜRKIS, SwimStar BLAU und SEEPFERDCHEN können bei Erfüllung der Prüfungsanforderungen erreicht werden.

SwimStar GRÜN



- Wassergewöhnung
 - Wasserbewältigung
 - Prüfungsanforderungen:
- In Bauchlage gleiten** (im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg und zur Beckenwand hin)
 - In Rückenlage gleiten** (im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg und zur Beckenwand hin)
 - Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“**
 - Aus dem Stand vom Beckenrand **Fußsprung ins brusttiefe Wasser**
 - Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich **auf den Beckenboden hocken**

SwimStar TÜRKIS



- Wasserbewältigung
 - Schwimmfähigkeit
 - Prüfungsanforderungen:
- Raddampfer** (> 3m) Vorschwimm-Form Kraulschwimmen
 - Ruderboot** (> 3m) Vorschwimm-Form Rückenschwimmen
 - Hubschrauber** (> 3m) Vorschwimm-Form Brustschwimmen
 - Delfinsprünge** vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen
 - Nach einem Delfinsprung 3m mit Kraulbeinschlag **tauchen**

SwimStar BLAU



- Kraul und Rücken als Anfangs-Schwimmart
 - Prüfungsanforderungen:
- 5m **Kraul** schwimmen (Gesicht bleibt noch im Wasser, ohne regelmäßige Atmung)
 - 5m **Rücken** schwimmen
 - Hechtschießen und mit **Brustarmbewegung** schwimmen (> 3m)
 - Abfaller** vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhakte)
 - Hockschwebe** in Bauchlage und Ausatmung, **Streckschwebe** in Bauchlage und Einatmung (3x wiederholen)

SEEPFERDCHEN



- Frühschwimmer-Abzeichen
 - Prüfungsanforderungen:
- 25m **schwimmen**
 - Sprung** vom 1m-Sprungbrett
 - Hochholen** eines Tauchringes aus brusttiefem Wasser

7 WEITERE HINWEISE

- Der Freizeitbereich des LaOla darf nicht benutzt werden.
- Die Benutzung der Schwimmbrille wird mit den Kindern eingeübt. Eine passende Schwimmbrille ist mitzubringen.
- Schulpflichtige Kinder sollen sich nach Möglichkeit selbständig umziehen.