

Ausbildungskonzept

<p><u>Schwan</u></p>  <p><u>Seehund</u></p> 	<p>aqua-family: Elternteil und Kind mit 3-5 Jahren. Mit seiner Bezugsperson erlebt das Kind vielfältige Bewegungserfahrungen am, im und unter dem Wasser. Es macht Erfahrungen in den Kernelementen der Wassergewöhnung.</p>
<p><u>1 Krebs</u></p> 	<p>Kinder ab ca.5 Jahren, lernen hier die Kernelemente Atmen, Schweben, Antreiben sowie passives Gleiten kennen. Erste Sprünge ins standtiefe Wasser</p>
<p><u>2 Seepferd</u></p> 	<p>Schweben im Wasser auf dem Rücken, aktives Gleiten, Atemtechniken und Tauchen mit offenen Augen sind hier im Mittelpunkt.</p>
<p><u>2 Frosch</u></p> 	<p>Gleiten in Bauch- und Rückenlage, Seehundschwimmen über 5 - 10m; auch im Tiefwasser. Ausatmen ins Wasser. Verschiedene Sprünge ab Bassinrand auch ins Tiefwasser.</p>
<p><u>4 Pinguin</u></p> 	<p>Die Sicherheit im Tiefwasser über 10-15m, Orientieren im Wasser, Köpfler, Tunneltauchen und Beginn mit den Kernbewegungen, Eisbär- und Rückenschwimmen. Sprünge nur noch ins Tiefwasser.</p>
<p><u>5 Tintenfisch</u></p> 	<p>Vorstufe Kraulseitenatmung, Körperdrehung in der Längsachse, Schraubenkraul und Köpfler. Grobschwimmform über bereits ca.20m. Arbeit meist nur noch im Tiefwasser.</p>
<p><u>6 Krokodil</u></p> 	<p>Entenfüße, Kraul-Brust-Mix und Kraulschwimmen sind hier zentrale Themen.</p>
<p><u>7 Eisbär</u></p> 	<p>Brustschwimmen in der ganzen Lage inkl. Atmung, Tauchwende und Distanzen über 25m, sowie viel Kraul- und Rückenkraultechnik.</p>
<p><u>Schwimmgruppe</u></p>  <p><u>Wasserflosse</u></p>	<p>Nach bestandem Eisbär-Test werden die Techniken der drei Schwimmlagen vertieft, verbessert und die Distanzen länger. Spiel und Spass sind immer dabei.</p>