

Kurssystem

Seepferdchen-Kurs

Frühschwimmer – Seepferdchen

- Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25m 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

Darüber hinaus:

- Erlernen der Schwimmart Brust
- Einführen des Kraul- und Rückenbeinschlags
- Gleiten in Bauch- und Rückenlage

Bronze-Kurs

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Bronze

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 200m zurückzulegen, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50m in einer anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Ein Paketsprung vom Startblock oder 1-m-Brett.
- Kenntnis von Baderegeln
- **Darüber hinaus:**
- Verbesserung der Schwimmart Brust
- Verbesserung des Kraul- und Rückenbeinschlags
- Einführen des Streckentauchens
- Gleiten in Bauch- und Rückenlage

Wasserratten-Kurs

Lernziele:

Festigung der Fähigkeiten aus dem *Bronze-Kurs*

- 25 m Kraulbeinschlag
- 50 m Rückenbeinschlag
- 50 m Rückenschwimmen mit Wechselarmzug
- Abstoßen in Bauchlage und Gleiten
- Brustschwimmen mit Ausatmung ins Wasser
- 5 m Streckentauchen
- Startsprung in Grobform

Urkunde und das Abzeichen Wasserratte



Anhang

Schwimmen im Verein



Silber- und Goldabzeichen

Angebote zum Erwerb des Silber- und Goldabzeichens finden vor den Sommer- und Weihnachtsferien vereinsintern statt.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen – Silber

Leistungen

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 400m zurückzulegen, davon 300m in Bauch- oder Rückenlage, in einer erkennbaren Schwimmart und 100m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes.
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- 10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser.
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung.

Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Gold

Leistungen:

- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 30 Min. Schwimmen. In dieser Zeit sind mindestens 800m zurückzulegen, davon 650m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 150m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten).
- Startsprung und 50 m Brustschwimmen in höchstens 1:15 Min.
- Startsprung und 25 m Kraulschwimmen.
- 50 m Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder Rückenkraulschwimmen.
- 10 m Streckentauchen aus der Schwimmage (ohne Astoßen vom Beckenrand).
- Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von 3 kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2m innerhalb von 3 Min. in höchstens 3 Tauchversuchen.
- Sprung aus 3 m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe.
- 50 m Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- Kenntnis der Baderegeln
- Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (Selbstrettung und einfache Fremddrettung)

Schwimmen im Verein



Weiterhin bieten wir im Erwachsenenbereich spezielle Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse für **Frauen und Männer mit Migrationshintergrund** an, sowie Anfänger- und Fortgeschrittenenkurse für Flüchtlinge (Frauen, Jugendliche, Männer) an.

Im Gesundheitsbereich bieten wir **Aquajogging-** und **Aquafitness-Kurse** an.

SG Wasserratten Norderstedt e. V.
Wiesenstraße 50a
22850 Norderstedt
Tel.: 040 / 521 10 937
Öffnungszeiten:
Dienstag: 16.00-19.00 Uhr
Mittwoch: 09.00-12.00 Uhr