



SCHWIMM- UND SPORTCLUB LANDAU, STETTINER STR. 2, 76829 LANDAU

ELTERNINFORMATION

SCHWIMMKURSE 2017 / 2018

1 ANMELDUNG

- > Persönliche Anmeldung bei Frau Maurer oder Frau Hilzendegen
- > Dienstags und donnerstags zwischen 18.30 und 19.30 Uhr
- > Clubhaus des SSC, Stettiner Str. 2, 76829 Landau, 06341-52469
- > Vorabinformationen unter www.ssclangau.de oder info@ssclangau.de

2.1 TERMINE ANFÄNGER (SwimStar GRÜN + TÜRKIS + Seepferdchen)

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	19.09.17–07.12.17	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen (leider ausgebucht)
Kurs A.2	11.01.18–22.03.18	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen (leider ausgebucht)
Kurs A.3	10.04.18 - 21.06.18	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen <i>(Änderungen im Kursablauf sind aufgrund von Schließzeiten des LaOla im Mai/Juni 2018 möglich)</i>

Kursgruppe B, Beginn 17.30 Uhr

Kurs B.1	19.09.17–07.12.17	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen (leider ausgebucht)
Kurs B.2	11.01.18 - 22.03.18	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen
Kurs B.3	10.04.18 - 21.06.18	SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen <i>(Änderungen im Kursablauf sind aufgrund von Schließzeiten des LaOla im Mai/Juni 2018 möglich)</i>

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	15.08.17–21.09.17	SwimStar BLAU + Seepferdchen (leider ausgebucht)
Kurs C.2	26.09.17–16.11.17	SwimStar BLAU + Seepferdchen (leider ausgebucht)
Kurs C.3	21.11.17 - 16.01.18	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.4	18.01.18 - 01.03.18	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.5	06.03.18 - 26.04.18	SwimStar BLAU + Seepferdchen
Kurs C.6	03.05.18 - 21.06.18	SwimStar BLAU + Seepferdchen <i>(Änderungen im Kursablauf sind aufgrund von Schließzeiten des LaOla im Mai/Juni 2018 möglich)</i>





SCHWIMM- UND SPORTCLUB LANDAU, STETTNER STR. 2, 76329 LANDAU

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

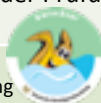
- > Treffpunkt ist 15 Minuten vor Beginn im Eingangsbereich des LaOla.
- > Die Kinder und deren Eltern/Erziehungsberechtigte werden von einer Trainerin/einem Trainer begrüßt.

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.

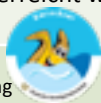
6 INHALTE UND ZIELE

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

SwimStar GRÜN

- > Wassergewöhnung
- > Wasserbewältigung
- > Prüfungsanforderungen:

1. **In Bauchlage gleiten** (im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg und zur Beckenwand hin)
2. **In Rückenlage gleiten** (im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg und zur Beckenwand hin)
3. **Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“**
4. Aus dem Stand vom Beckenrand **Fußsprung ins brusttiefe Wasser**
5. Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich auf **den Beckenboden hocken**

SwimStar TÜRKIS

- > Wasserbewältigung
- > Schwimmfähigkeit
- > Prüfungsanforderungen:

1. **Raddampfer** (> 3m) Vorschwimm-Form Kraulschwimmen
2. **Ruderboot** (> 3m) Vorschwimm-Form Rückenschwimmen
3. **Hubschrauber** (> 3m) Vorschwimm-Form Brustschwimmen
4. **Delfinsprünge** vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen
5. Nach einem Delfinsprung 3m mit Kraulbeinschlag **tauchen**

SwimStar BLAU

- > Kraul und Rücken
- > Anfangs-Schwimmart
- > Prüfungsanforderungen:

1. 5m **Kraul** schwimmen (Gesicht bleibt noch im Wasser, ohne regelmäßige Atmung)
2. 5m **Rücken** schwimmen
3. Hechtschießen und mit **Brustarmbewegung** schwimmen (> 3m)
4. **Abfaller** vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhalte)
5. **Hockschwebe** in Bauchlage und Ausatmung, **Streckschwebe** in Bauchlage und Einatmung (3x wiederholen)

SEEPFERDCHEN

- > Frühschwimmer-Abzeichen
- > Prüfungsanforderungen:

1. 25m **schwimmen**
2. **Sprung** vom 1m-Sprungbrett
3. **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.

