

## 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](mailto:info@ssclandau.de)
- Vorabinformationen unter [www.ssclandau.de](http://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 | <b>07.08.18 – 30.10.18</b> | SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen |
| Kurs A.2 | <b>06.11.18 – 31.01.19</b> | SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen |
| Kurs A.3 | <b>05.02.19 – 18.04.19</b> | SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen |
| Kurs A.4 | <b>02.05.19 – 11.07.19</b> | SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen |

#### Kursgruppe B, Beginn 17.30 Uhr

|          |                            |                                                |
|----------|----------------------------|------------------------------------------------|
| Kurs B.1 | <b>07.08.18 – 30.10.18</b> | SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen |
| Kurs B.2 | <b>06.11.18 – 31.01.19</b> | SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen |
| Kurs B.3 | <b>05.02.19 – 18.04.19</b> | SwimStar GRÜN + SwimStar TÜRKIS + Seepferdchen |
| Kurs B.4 | <b>02.05.19 – 11.07.19</b> | 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 | <b>16.08.18 – 27.09.18</b> | SwimStar BLAU + Seepferdchen |
| Kurs C.2 | <b>16.10.18 – 27.11.18</b> | SwimStar BLAU + Seepferdchen |
| Kurs C.3 | <b>29.11.18 – 29.01.19</b> | SwimStar BLAU + Seepferdchen |
| Kurs C.4 | <b>31.01.19 – 21.03.19</b> | SwimStar BLAU + Seepferdchen |
| Kurs C.5 | <b>26.03.19 – 14.05.19</b> | SwimStar BLAU + Seepferdchen |
| Kurs C.6 | <b>16.05.19 – 04.07.19</b> | SwimStar BLAU + Seepferdchen |

### 3 GEBÜHREN

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

|                    |                                                                   |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Kursgruppe A und B | <b>90,00 €</b> , zzgl. 0,60 € Eintritt (SSC-Tarif) pro Kursstunde |
| Kursgruppe C       | <b>45,00 €</b> , 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | SwimStar TÜRKIS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | SwimStar BLAU                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SEEPFERDCHEN                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Wassergewöhnung</li> <li>Wasserbewältigung</li> <li>Prüfungsanforderungen:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>In Bauchlage gleiten</b> (im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg und zur Beckenwand hin)</li> <li><b>In Rückenlage gleiten</b> (im bauchtiefen Wasser von der Beckenwand weg und zur Beckenwand hin)</li> <li><b>Kopf unter Wasser und große Blasen „blubbern“</b></li> <li>Aus dem Stand vom Beckenrand <b>Fußsprung ins brusttiefe Wasser</b></li> <li>Im bauchtiefen Wasser hochspringen und sich <b>auf den Beckenboden hocken</b></li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Wasserbewältigung</li> <li>Schwimmfähigkeit</li> <li>Prüfungsanforderungen:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Raddampfer</b> (&gt; 3m) Vorschwimm-Form Kraulschwimmen</li> <li><b>Ruderboot</b> (&gt; 3m) Vorschwimm-Form Rückenschwimmen</li> <li><b>Hubschrauber</b> (&gt; 3m) Vorschwimm-Form Brustschwimmen</li> <li><b>Delfinsprünge</b> vorwärts, rückwärts und seitwärts mit kurzen Gleitphasen</li> <li>Nach einem Delfinsprung 3m mit Kraulbeinschlag <b>tauchen</b></li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kraul und Rücken als Anfangs-Schwimmart</li> <li>Prüfungsanforderungen:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>5m <b>Kraul</b> schwimmen (Gesicht bleibt noch im Wasser, ohne regelmäßige Atmung)</li> <li>5m <b>Rücken</b> schwimmen</li> <li>Hechtschießen und mit <b>Brustarmbewegung</b> schwimmen (&gt; 3m)</li> <li><b>Abfaller</b> vorwärts aus einer Hockposition (Arme in Vorhakte)</li> <li><b>Hockschwebe</b> in Bauchlage und Ausatmung, <b>Streckschwebe</b> in Bauchlage und Einatmung (3x wiederholen)</li> </ol> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Frühschwimmer-Abzeichen</li> <li>Prüfungsanforderungen:</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>25m <b>schwimmen</b></li> <li><b>Sprung</b> vom 1m-Sprungbrett</li> <li><b>Hochholen</b> eines Tauchringes aus brusttiefem Wasser</li> </ol> |

### 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.