

## Kursübersicht SG Stormarn Barsbüttel e.V.: Angebote für Kinder in der Schwimmhalle Barsbüttel

Kursart und Kursziel	Zielgruppe	Kursinhalte
<p><b>Quietscheentchen-Kurs</b></p> <p><b>Erwerb des Quietscheentchen-Abzeichens</b></p> <p><b>(beinhaltet die Wassergewöhnung zzgl. 5-10m in Rückenlage mit Unterstützung zu schwimmen)</b></p>	<p>Kinder, die erste Erfahrungen mit dem Element Wasser gewinnen möchten</p> <p>Alter: mind. 4 Jahre</p>	<p>Der erste und unerlässliche Schritt auf dem Weg zum Schwimmen ist die Wassergewöhnung. Kinder haben in der Regel vor dem geregelten Schwimmunterricht wenige Erfahrungen am und im Umgang mit Wasser. Meist haben sie mit sogenannten Auftriebsmitteln wie zum Beispiel Schwimmflügeln, Brett, Schwimmgurt etc. erste Erfahrungen mit dem Wasser gemacht. Die grundlegende Tatsache, dass das Wasser uns tragen kann, konnte daher von den meisten Kindern noch nicht erfahren werden. Der Umgang mit diesem Auftrieb erfordert ein hohes Maß an Vertrauen. Dieses <b>Vertrauen zum Wasser</b> aufzubauen, ist daher zentraler Inhalt der Wassergewöhnung.</p> <p>Die Kinder lernen unter anderem ohne Hilfsmittel auf dem Wasser zu liegen (das so genannte Schweben), die Augen im Wasser zu öffnen und gegen den Wasserdruck auszuatmen. Die Erfahrungen, dass man auf dem Bauch und auf dem Rücken im Wasser schweben kann, sind für das Kind und sein Vertrauen zum Wasser sehr wichtig.</p> <p>Die Kinder gewöhnen sich an die Temperatur und den Druck des Wassers und erleben dieses als etwas sehr Positives. Das Erlernen komplexer Schwimmbewegungen steht in dieser ersten Etappe noch nicht im Vordergrund. Es wird begonnen, <b>sechs Grundfertigkeiten</b> (Tauchen, Atmen, Springen, Gleiten, Schweben/Auftreiben, Fortbewegen/Antrieben) als Voraussetzung für das spätere Erlernen der Schwimmtechniken zu schulen.</p> <p>Die Kinder werden in jedem Kurs von mindestens zwei ÜbungsleiterInnen betreut. So wird jedem Kind die optimale Betreuung ermöglicht. Der Kurs findet größtenteils im Kinderbecken statt.</p>
<p><b>Seepferdchen-Kurs</b></p> <p><b>Erwerb des Seepferdchen-Abzeichens</b></p>	<p>Kinder, die im Quietscheentchen-Kurs Erfahrung mit dem Element Wasser gesammelt haben</p> <p>Alter: mind. 4 Jahre</p>	<p>Der Kurs findet teilweise im Kinderbecken und teilweise im Schwimmbecken (25m-Bahn) statt.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Besitz des Quietscheentchen-Abzeichens</p> <p>Es werden erste Schwimm- und Tauchbewegungen geübt, bevor der Kurs mit der Prüfung des "Seepferdchen"-Abzeichens abgeschlossen wird. Als Erstschwimmart erlernen die Kinder bei uns das Rückenschwimmen.</p> <p>Die Kinder werden in jedem Kurs von mindestens zwei ÜbungsleiterInnen betreut. So wird jedem Kind die optimale Betreuung ermöglicht.</p>
<p><b>Wasserfloh-Kurs</b></p> <p><b>Erwerb des Wasserfloh-Abzeichens</b></p> <p><b>(beinhaltet Sprung- und Tauchaufgaben und 100m Schwimmen in Rückenlage)</b></p>	<p>Kinder, die das Seepferdchen-Abzeichen in Rückenlage bereits erworben haben oder Quereinsteiger sind und ihre Fertigkeiten weiter ausbauen möchten</p>	<p>Der Kurs findet im Schwimmbecken (25m-Bahn) statt.</p> <p><b>Voraussetzung:</b> Besitz des Seepferdchen-Abzeichens</p> <p>Die im Seepferdchen-Kurs erlernten Schwimm-, Tauch- und Sprungfähigkeiten werden weiterhin geübt, vertieft und ausgebaut (das Rückenschwimmen). Dieser Kurs dient als Übergang zu unseren Schwimmschulgruppen im Vereinsbetrieb.</p> <p>Die Kinder werden in jedem Kurs von mindestens zwei ÜbungsleiterInnen betreut. So wird jedem Kind die optimale Betreuung ermöglicht.</p>