



Regio Bäder



## Erläuterungen zu den Kinderschwimmkursen

**Alle Schwimmkurse sind ohne Teilnahme der Eltern  
Alle Schwimmkurse ab 5 Jahren ( Ausnahme Seerobbe)**

### **Seerobbe**

Voraussetzung: Kinder 4 bis 5 Jahre, Kinder ohne Schwimmkurs Erfahrung

Ziel: Wassergewöhnung, spielerisch das Wasser kennenlernen, 1-5 Meter ohne Schwimmhilfe schwimmen, ins Wasser blubbern, hineinspringen mit Hilfe



### **Seepferdchen ab 5 Jahre**

Voraussetzung: Kinder Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Ziel: Vom Beckenrand springen, 25 Meter schwimmen, einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser herauf holen



### **Seepferdchen +**

Voraussetzung: Kinder die schon ein Seepferdchen Kurs besucht haben, aber noch nicht schwimmen können.

Ziel: siehe oben Seepferdchen

### **Seeräuber**

Voraussetzung: Kinder haben die Seepferdchen Prüfung bestanden

Ziel: 100 m Brustschwimmen, 5 m Streckentauchen, Herausholen eines Ringes aus mind. 1 m Wassertiefe





## Bronze

Voraussetzung: Kinder haben die Seeräuber Prüfung bestanden

Ziel: Die theoretische Prüfung umfasst die Kenntnis von Baderegeln

Praktische Prüfungsleistungen:

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind **mindestens 200 m zurückzulegen**, davon 150 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 50 m in der anderen Körperlage (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens auf der Schwimmbahn ohne Festhalten)

einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes (z.B.: kleiner Tauchring)

ein Paketsprung vom Startblock oder 1 m-Brett



## Silber

Voraussetzung: Kinder haben die Bronze Prüfung bestanden

Ziel: Die theoretische Prüfung erfasst die Kenntnisse von Baderegeln und Verhalten zur Selbstrettung (z.B. Verhalten bei Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)

Praktische Prüfungsleistungen:

Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20 Minuten Schwimmen. In dieser Zeit sind **mindestens 400 m zurückzulegen**, davon 300 m in Bauch- oder Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmart und 100 m 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 (z.B.: kleiner Tauchring)

10 m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser

Sprung aus 3 m Höhe oder zwei verschiedene Sprünge aus 1 m Höhe

