

Schwimmkurse und Abzeichen der DLRG Langenargen

Kurse für Kinder 5-8 Jahre

Konzept: Christian Baltrusch (Hausarbeit Ausbilder Schwimmen) und Sandra Charles, Juni 2021

Anfänger Schwimmkurs 1 → Abzeichen „Seestern“ (ca. 8 Stunden)

Seestern (Schweben)

Seehund-Rolle vorw/rückw (Schweben)

Kroko-Schuss (Gleiten)

Schwanen-Flutter-Kick (Paddelbewegung als Vorreiter zum Kraulbeinschlag) vorw/rückw

Spritzen aushalten und untertauchen

Sprung/Rutschen (mit auffangen oder ohne)



Anfänger Schwimmkurs 2 → Abzeichen „Frosch“ (ca. 8 Stunden)

1-5 m Distanz egal welcher Stil (auch Hundekraul oder Rückenlage erlaubt)

Kroko-Schuss (Abstoßen) und gleiten mit Kopf im Wasser (Gleiten)

Schwanen-Flutter-Kick (Kraulbeinschlag) mit/ohne Brett

Frosch-Schlag (Brustbeinschlag) 5x hintereinander (mit /ohne Brett)

Sprung ohne auffangen und an den Rand paddeln/laufen



Anfänger Schwimmkurs 3 → Abzeichen „Kroko“ und „Seepferdchen“ (Frühschwimmer) (ca. 8 Stunden)

Kroko

10 m Schwimmen in Brustlage

Ring hochholen (mit Kopf im Wasser)

Sprung vom Beckenrand

Kroko-Schuss mit mind. 3 m gleiten



Seepferdchen

Sprung ins Wasser

und sofort 25 m Schwimmen

mit regelmäßigem Ausatmen ins Wasser

Ring aus ca. 1 m Tiefe hochholen

Die Kurse überlappen sich. Je nach Vorkenntnissen legen wir ggfls. Kurse 1 & 2 oder 2 & 3 zusammen und fördern die Kinder nach Können. Wir versuchen die Corona-Zeit aufzuholen und werden die ältesten Kinder bevorzugen. Bitte Anmeldung Online [Langenargen.dlrg.de/kurse-und-sicherheit/anmeldung](https://www.dlrg.de/langenargen/kurse-und-sicherheit/anmeldung)