



## Übersicht Kinderschwimmkurse

- |    |             |   |
|----|-------------|---|
| 1. | Krebs       | Atmung, Tauchen, Schweben, Gleiten in Bauchlage             |
| 2. | Seepferd    | Gleiten, Beintrieb in Bauchlage, Schweben in Rückenlage     |
| 3. | Frosch      | Gleiten, Beintrieb in Rücken- u. Bauchlage im tiefen Wasser |
| 4. | Pinguin     | Drehung in Seitenlage, Rückenkräul, Armantrieb (Paddelbew.) |
| 5. | Tintenfisch | Bewegungsstruktur Kräul, Rotation, Schraubenkräul           |
| 6. | Krokodil    | Kräul, Brustbeinschlag, Brustarmzug                         |
| 7. | Eisbär      | Brust, Delfinwelle, Tauchwende, Wasser-Sicherheits-Check    |



Schwimmtechnik verbessern und vertiefen

Trainings-  
gruppe

dito

Jedes Kind erhält am Ende des Kurses, nach Bestehen des Tests, ein Abzeichen. Nach bestandenem Hechttest ist das Kind schwimmtechnisch soweit, dass es einem Schwimmverein beitreten kann, z.B. Schwimmverein Limmat Sharks Zürich.