

Schwimmverein Hockenheim

Schwimmkurse

- * Für Kinder ab 5 Jahren
- * homogene Kleingruppen
- * 5 verschiedene Leistungsstärken:
- * Grundlagenkurse 1 und 2 jeweils 30minütig
- * Grundlagenkurse 3 bis 5 über 45 Minuten
- * 10 Termine
- * Kurstage: **Freitag** ab 14 / **Samstag** ab 14.30 Uhr
- * Kursort: Lehrschwimmbecken Hockenheim, Schubertstraße im Sportgebäude Gymnasium
- * Anmeldung per Email mit folgenden Infos an schwimmkurse@svhockenheim.de:
Vorname, Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Handy o. Festnetznummer und gewünschter Kurstag.
- * Kursgebühr 60 € für GL1 +2 / 80 € für GL 3-5
- * Kursstart jeweils Januar / April / September
- * Erstschwimmarten Kraul & Rückenschwimmen



Schwimmverein Hockenheim

Kursinhalte

- * **Grundlagenkurs 1:**

Wir lernen zu tauchen, unter Wasser zu blubbern, ins flache Wasser zu springen, uns abzustoßen und zu gleiten und flach auf dem Wasser liegen zu bleiben

- * **Grundlagenkurs 2:**

Wir lernen unter Wasser die Augen zu öffnen, auf dem Rücken im Wasser liegen zu bleiben, die Beine wie ein Motor einzusetzen und ins schultertiefe Wasser zu springen

- * **Grundlagenkurs 3:**

Wir lernen den Kraul- und Rückenbeinschlag, erste Armbewegungen, Purzelbäume ins und im Wasser und versuchen uns an den ersten Vorübungen für einen Kopfsprung

- * **Grundlagenkurs 4:**

Wir lernen die Armbewegungen und das Atmen beim Kraul- und Rückenschwimmen, gehen tauchen und stellen uns im Wasser auf die Hände

- * **Grundlagenkurs 5:**

Nun erlernen wir die komplexen Bewegungen des Brustschwimmens