

Kinder-Schwimmkurse im Gartenbad Bottmingen

Sommerferien 2010

- Daten:** - Kurs 1: **28.6. – 9.7.** (Ferienwochen 1 und 2)
- Kurs 2: **26.7. – 6.8.** (Ferienwochen 5 und 6)
- Teilnahme:** Kinder von ca. **3 ½ bis 14 Jahren** (Abweichungen nach Absprache!)
- Kursdauer:** **2 Wochen**, jeweils von **Montag bis Freitag täglich 1 Lektion** à 35 Minuten, total **10 Lektionen**
- Kurszeiten:** ① 09:25 – 70:00 Das **Bad ist geheizt** (mind. 23° C)
② 10:25 – 11:00 → Die Lektionen finden **auch bei ungünstiger Witterung** (regnerisch, kühl) statt!
③ 11:25 – 12:00 Bei Gewitterneigung Unterbruch der Lektion!
- Kursziele:** - Qualifizierte Schwimmleiterinnen und -Leiter unterrichten in Gruppen von ca. 9-12 Kindern und vermitteln ihnen sowohl **spielerisch** als auch in niveau-gerechten **Übungen** wesentliche **Grundlagen** für das **Schwimmen**.
- Gegen Ende des Kurses erfolgen Tests gemäss den verbindlichen Richtlinien von **swimsports.ch**.
Bei erfolgreicher Absolvierung gibt es am Schluss-Tag das Abzeichen des besuchten Kurses; aber auch wenn es nicht ganz reichen sollte, gibt es als Anerkennung für die Teilnahme ein **Trost-Abzeichen!**
! Klasseneinteilungen mit den verschiedenen Niveaus u. Infos: siehe Rückseite !
- Kurskosten:** **Fr. 85.-** pro teilnehmendes Kind (auch bei verkürzter Teilnahme!)
- Bad-Eintritt:** **Gratis** für **Kinder bis 6 J.** und mit **FERIENPASS** (erhältl. bei der Gem. Bottmingen, Tel. 061 426 10 10)
Einzel-Eintritt = Fr.2.- Ansonsten empfiehlt sich für **Kinder über 6 J.** auch eine Saison-Karte (Fr.30.-)
- Versicherung:** - Als Organisator haben wir eine Veranstalter-Haftpflichtversicherung bei der WINTERTHUR.
- In den Kurskosten sind keine Versicherungsleistungen bei Unfall enthalten!
- Kontakt:** Auskunft für Fragen/Informationen zum Kurs: - Handy: **079 / 734 32 00**
- Mail: **schwi-bo@bluemail.ch**
- Anmeldung:** a) per E-Mail: Sie können uns alle im Anmeldecoupon erforderlichen Angaben (siehe unten) per Mail zusenden.
[Hinweis: Sie können sich dieses Anmeldeformular von uns auch als Word-Dokument per Mail-Anhang zustellen lassen und es, ebenfalls per Mail-Anhang, ausgefüllt an uns zurücksenden.]
Unsere Mail-Adresse.: **schwi-bo@bluemail.ch**
b) per Post: *ausgedruckten Coupon mit Couvert (an Sie selbst adressiert, A-Post frankiert!)* senden an:
André Martin
Inn. Margarethenstr. 9
4051 B a s e l
*** Anmeldung jederzeit möglich, solange freie Kurs-Plätze vorhanden! (→ je früher, umso grösser die Chance!)**
- Einteilung:-** - **Geschwister** werden von uns ohne Ihren anderslautenden Wunsch zur **gleichen Zeit** eingeteilt.
- Falls auch für andere (befreundete!) Kinder ein zeitgleicher Unterrichts-Beginn oder die Einteilung in eine gemeinsame Unterrichts-Gruppe gewünscht wird, bitte dies ausdrücklich vermerken auf der Anmeldung!
- Bestätigung:** Erhalten Sie am **Donnerstag od. Freitag vor Kursbeginn**, mit **Unterrichtszeit, Einteilung** und **div. Infos.**
- ! Teilen Sie uns eintretende Ä n d e r u n g e n** (anderer Einteilungswunsch, Abmeldung etc.) **bitte s o f o r t m i t !**

Anmeldecoupon 2010

Bitte **vollständig** ausfüllen bzw. bei den -Feldern die gewünschten Angaben mit einem **“X“** ankreuzen!
Sie können auf dieser Anmeldung auch mehrere Kinder der gleichen Familie angeben!

Name : Vorname(n) :
Strasse : Jahrgang :
PLZ/Ort : Telefon/Handy :
Mail-Adr. :

Wird/werden angemeldet für: **KURS 1 (28.6. – 9.7. 2010)** **KURS 2 (26.7. – 6.8.2010)**

Wassergewöhnung (Seehund) Klasse 1 (Krebs) Klasse 2 (Seepferd) Klasse 3 (Frosch) Klasse 4 (Pinguin)

Klasse 5 (Tintenfisch/ Krokodil) Klasse 6 (Eisbär/ Kombitest 1) Klasse 7 (Kombitest 2/ Kombitest 3)
[Klassen 5 bis 7: Bitte lesen Sie dazu unten bei “Klasseneinteilung” den Einteilungs-Hinweis!] [Klasse 7 je nach Teilnehmerzahl ev. nur um 10:25 Uhr mögl.!]

Kurszeit(en): alle 3 mögl. 09:25 10:25 11:25 (Bitte seien Sie **flexibel** betr. der **Kurszeit** → insbes. bei 10:25 als Wunsch-Zeit eine der beiden anderen Zeiten (09:25, oder 11:25) als Ersatz-Zeit angeben!)

Ihre Anmerkungen/Wünsche:

Datum, Unterschrift:

Klasseneinteilung

- Die nachfolgende Übersicht hilft Ihnen dabei, Ihr **Kind seinen Fähigkeiten bzw. seinem Alter entsprechend einzuteilen**. Bei Unsicherheit können Sie uns gerne kontaktieren! Falls der Einteilungswunsch nicht optimal sein sollte (Über- od. Unterforderung), kann in den ersten Kurstagen nach Absprache eine Umteilung in eine andere Klasse empfohlen werden.
- Die Ferienschwimmkurse umfassen insgesamt **8 Klassen-Niveaus** (Vorstufe Wassergewöhnung; Klassen 1 bis 7). Die Lerninhalte der einzelnen Klassen entsprechen den offiziellen **Richtlinien von "swimsports.ch"** (die Vereinigung der am Schwimmsport interessierten Verbände und Institutionen der Schweiz).
- Insbesondere in den **Klassen 1 bis 4** besteht das primäre Übungsziel in der Vermittlung von **elementaren Grundlagen** („Vorstufen“) des Schwimmens: Die Kinder sollen Schritt für Schritt an die unterschiedlichen Techniken und deren komplexe Bewegungsabläufe herangeführt werden! Erwarten Sie darum bitte nicht unrealistisch schnelle „Schwimm“-Erfolgslebnisse!
- Die **Klassen 5 bis 7** für **Fortgeschrittene** enthalten zwei Testabzeichen als Lerninhalte. Hier wird ein Kind entsprechend seinen Fähigkeiten auf das eine oder andere (oder ev. auch beide) Testabzeichen vorbereitet. Falls Sie keine Erfahrungswerte haben, kreuzen Sie auf der Anmeldung nur die gewünschte Klasse (also 5, 6 od. 7) an! Wissen Sie es genauer, können Sie zusätzlich noch eine „Feineinteilung“ innerhalb der Klasse angeben (Bsp. für Klasse 5: Tintenfisch- od. Krokodil-Stufe wählen!)
- Hinweis** bei Anmeldung für **Kurs 2**: Bitte berücksichtigen Sie bei der Klassenwahl, dass Kurs 2 vier Wochen später stattfindet als Kurs 1 → Viele Kinder haben dann bereits viel Wasser-Praxis (Badeferien, Schwimmbad!); solche Kinder –insbes. der unteren Stufen (bis Klasse 4)- könnten deshalb ev. etwas höher angemeldet werden als bei Teilnahme an Kurs 1!
- Bitte allfällige Klassen-**Umteilungswünsche bis spätestens 5 Tage v o r Kursbeginn mitteilen** per Anruf, Mail od. SMS! Falls Sie schon vor Kursbeginn zur Überzeugung gelangen, dass eine andere als die angemeldete Einteilung erfolgen sollte, bitten wir Sie darum – insbesondere im Interesse von ausgewogenen Klassengrößen! - um Ihre sofortige Benachrichtigung!

Wasser-Gewöhnung 	Voraussetzungen: Ziele:	Seehund (ca. 3.5 – 5 Jahre) Grundsätzliche <u>Bereitschaft</u> des Kindes <u>zur Wasser-Kontaktnahme</u> und zum Mitmachen bei einfachsten Übungen und Spielen unter Anleitung seiner Schwimmlehrerin! Schrittweise, behutsame Annäherung an das Element "Wasser", ev. auch in elterlicher Begleitung! Diese Vorstufe ist für die ganz Kleinen oder eher „vorsichtige“, ängstliche Kinder geeignet!
Klasse 1 	Grundlagentest 1 Voraussetzungen: Ziele:	Krebs (ca. 4 - 7 Jahre) Wassergewöhnt (nicht wasserscheu!) Fähigkeit, <u>ohne elterliche Begleitung</u> am Unterricht in der Gruppe teilzunehmen! Kopf untertauchen und <u>Atem</u> anhalten / unter Wasser ausatmen / "Schweben" auf Wasser in Bauchlage ("Flugzeug") / Passiv- <u>Gleiten</u> an Oberfläche durch Ziehen / Sprung ins Kinder-Becken
Klasse 2 	Grundlagentest 2 Voraussetzungen: Ziele:	Seepferd (ca. 5 - 8 Jahre) Kopf ganz unter Wasseroberfläche eintauchen / Unter Wasser: Luft anhalten od. ausblasen / "Schweben" auf Wasser-Oberfläche in Bauchlage ("Flugzeug") / Sprung vom Bassinrand <u>Augen öffnen</u> unter Wasser / 4x nacheinander Kopf <u>untertauchen</u> und <u>ausatmen</u> / "Schweben" in Rückenlage ("Seerose") / <u>Gleiten</u> in Bauchlage / Fussprung in tiefes Wasser
Klasse 3 	Grundlagentest 3 Voraussetzungen: Ziele:	Frosch (ca. 6 - 9 Jahre) Kontrollierte Atmung unter Wasser (Luft anhalten od. ausatmen) / geöffnete Augen / Gleiten auf Wasser in Bauchlage / Fussprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser <u>5 - 10m</u> Fortbewegung mit <u>Beinschlag</u> / <u>Gleiten</u> : in Bauchlage (mit <u>Ausatmen</u>) und Rückenlage / Durch einen Reifen am Beckenboden <u>tauchen</u> / Rolle vorwärts vom Beckenrand
Klasse 4 	Grundlagentest 4 Voraussetzungen: Ziele:	Pinguin (ca. 7 - 10 Jahre) Ca. 10m Vorwärtsbewegung ohne Hilfe / Gleiten in Bauch- u. Rückenlage / Im grossen Becken abtauchen u. ca. 3m tauchen / Rolle vorwärts vom Beckenrand <u>10 - 15m</u> Wechsel- <u>Beinschlag</u> und "Paddel"- <u>Armantrieb</u> / "Handstand" im hüfttiefen Becken / Im Vorwärts-Gleiten Drehung aus Bauch- in Rückenlage ("Schraube") / <u>Kopfsprung</u> ("Spiessli")
Klasse 5 	Grundlagentests 5 / 6 Voraussetzungen: Ziele:	Tintenfisch/Krokodil (ca. 8 - 11 Jahre) 10 - 15m Fortbewegung mit Arm- und Bein-Antrieb / Im grossen Becken zum Boden abtauchen / Kontrolliertes Gleiten in Bauch- u. Rückenlage / Rolle und Kopfsprung ins grosse Becken -Ti'fi.: <u>20m</u> o. Hilfe mit Arm-/Bein-Antrieb / 15m <u>Gleiten</u> (Bauch-/Rücken) / 5m Slalom- <u>Tauchen</u> -Kroko: <u>30m Rücken</u> (Wechsel-Beinschlag) / <u>20m Bauch</u> (Wechsel-Beinschl.) / Grundlagen <u>Delfin</u>
Klasse 6 	GrI'Test 7/Kombitest 1 Voraussetzungen: Ziele:	Eisbär/Fischli 1 (ca. 9 - 12 Jahre) Ca. 30m Fortbewegung o. Hilfe / kontrolliert Gleiten in Bauch-/Rücken-Lage / kontrolliert atmen / Grundlagen der Crawl-Technik (Bauch/Rücken) / Mit Kopfsprung abtauchen zum Beckenboden -Eisbär: <u>50m Crawl-Mix</u> (Bauch/Rücken) / Brust-Beinschlag / Abtauchen und Gegenstand holen -Fisch 1: <u>100m Freistil</u> / 25m Crawl mit korrekt. Arm-Technik / 25m Brust mit korr. Bein-Technik
Klasse 7 	Kombitests 2 / 3 Voraussetzungen: Ziele:	Fischli 2/Fischli 3 (ca. 11 - 14 Jahre) 100m Freistil / Fortgeschrittene Grundkenntnisse in Crawl-, Delfin- und Brust-Technik / kontrollierte Atemtechnik / Grundlagen des Tauchens, Gleitens und Springens - Fischli 2: <u>300m Freistil</u> in max. <u>9 Min.</u> / 50m Crawl in Wechselschlag-Technik / 12m Tauchen - Fischli 3: <u>12 Min. Freistil</u> ohne Anhalten / 100m Crawl mit Zeitlimite / 25m Delfin