

Bist Du fit für Deinen Seepferdchenkurs???

Um starkklar für einen Seepferdchen Kurs zu sein kann ich schon:



Ich bin mutig und bleibe ohne meine Eltern, mit Begleitung der Trainer/in in der Schwimmhalle.

Ich habe keine Angst im Wasser und kann mich im Nichtschwimmerbecken fortbewegen.

Kalt duschen und Haarewaschen sind kein Problem für mich.

Ich kann ins Wasser ausatmen (blubbern).

Ich kann mein Gesicht kurz ins Wasser legen und die Augen öffnen.

Ich schaffe es, schnell zu blinzeln, wenn ich Wasser in die Augen bekommen habe. (muss meine Augen nicht mit den Händen abwischen)

Wenn ich das noch nicht so gut kann, übe ich weiter mit meinen Eltern zu Hause.

Was möchte ich beim Seepferdchen-Kurs lernen:

Ich schaffe es unter Schwimmhilfen durchzutauchen.

Ich kann ins Nichtschwimmerbecken springen.

Ich schaffe es den Ring im Nichtschwimmerbecken vom Boden mit den Händen hochzuholen.

Ich kann ins Wasser ausatmen.

Ich schaffe es mit Schwimmhilfen eine Bahn zu schwimmen.

Dein großes Ziel.

Ich kann vom Absatz und Startblock ins Schwimmerbecken springen.

Ich schaffe es 25m am Stück ohne Pause und Hilfsmitteln zu schwimmen.

Ich kenne die Baderegeln.



Vorbereitende Prüfung auf das Schwimmen
ANFÄNGERZEUGNIS
Seepferdchen

hat folgende Leistungen erfüllt:

1. Kenntnis von Baderegeln.
2. Sprung vom Beckenrand mit anschließendem 25 m Schwimmen in einer Schwimmart in Bauch- oder Rückenlage (Grobform, während des Schwimmens in Bauchlage erkennbar ins Wasser ausatmen)
3. Heraufholen eines Gegenstandes mit beiden Händen aus schultertiefem Wasser.

und ist berechtigt, das Abzeichen Seepferdchen zu erhalten.

Ort

Datum

Prüfer



Wenn ich das alles schaffe, kann ich meine Seepferdchen Prüfung ablegen.