

Infoblatt Kraul-Aufbaukurs

Liebe Kursteilnehmer,

herzlich Willkommen zum Kurs. Damit Sie in den nächsten Wochen mit Freude zum Kurs kommen, anbei ein paar Informationen rund um den Kurs.

Voraussetzungen

- Einmal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Ringes
- Ein Paketsprung vom Startblock
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 15min Schwimmen. In dieser Zeit mindestens 200m, davon 150m in Bauchlage in einer erkennbaren Schwimmlane und 50m in Rückenlage.
(Wechsel der Körperlage während des Schwimmens vor der Wende zur Rückenlage ohne Festhalten, die Benutzung einer Taucherbrille oder Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)
- Theorie: 5 Baderegeln

**Ziel ist die Verbesserung des Kraulschwimmens sowie den Schwimmpass „Silber“
(Dieser kann freiwillig erworben werden)**

- **Verbesserung Kraulschwimmen** (Beine, Arme, Atmung, Gesamtbewegung)
- **Disziplinen für Silber:**
- Sprung kopfwärts vom Beckenrand und 20min Schwimmen. In dieser Zeit mindestens 400m Schwimmen davon 300m in Bauchlage in einer erkennbaren Schwimmlane und 100m in Rückenlage in einer erkennbaren Schwimmlane (Wechsel der Körperlage während des Schwimmens vor der Wende zur Rückenlage ohne Festhalten, die Benutzung einer Taucherbrille oder Neoprenanzug ist laut Prüfungsordnung nicht erlaubt)
- 10m Streckentauchen mit Abstoßen vom Beckenrand im Wasser
- Zweimal ca. 2m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Ringes
- Sprung aus 3m Höhe oder 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe
(während des Kurses werden stattdessen 3 verschiedene Ersatzsprünge vom Startblock absolviert)
- Theorie: 5 Baderegeln sowie Kenntnisse zum Verhalten zur Selbstrettung (Erschöpfung, Lösen von Krämpfen)



Das Schwimmbad

- Bitte beachten Sie, dass Sie für das Verschließen der Schränke im Sportbad an der Elster sowie in der SH Mitte ein 2€ Stück und für alle anderen Bäder ein 1€ Stück benötigen
- Es gilt die Haus- und Badeordnung

Badebekleidung

- Badehose, Badeanzug, Badeschuhe, Handtuch
- Schwimmbrille zum Erlernen möglich, in der Prüfung nicht erlaubt
- Schmuck aus Sicherheitsgründen bitte vorher ablegen
- Kein Kaugummi während des Kurses

Kursablauf

Beim ersten Treffen in der Schwimmhalle findet ca. 10 min vor Kursbeginn eine Einweisung statt.

Bitte bringen Sie die Gesundheitserklärung zur 1. Einheit ausgefüllt und mit aktuellem Datum mit.

Aufgrund der langen Wartelisten, bitten wir um Verständnis, dass der Kursplatz bei einem unentschuldigtem Fehlen zur 1. Kursstunde, neu vergeben wird. Die Anwesenheit ist daher zwingend erforderlich.

- Ab der 2. Einheit bitte erst ab 10min vor Kursbeginn umziehen und duschen gehen
- Die Anwesenheit wird durch den Kursleiter am Schwimmbecken notiert

Krankheit/ Entschuldigungen

- **Bei einmaligen Entschuldigungen oder längerer Krankheit bitte telefonisch an das Kursteam 969-2359 oder per Mail an kurse.sportbaeder@L.de.**