

HURRA, ENDLICH SEEPFERDCHEN!



LIEBE ELTERN,

Ihr Kind hat den Seepferdchen-Kurs bestanden und darf nun zurecht stolz auf sich sein. Bevor es nun allerdings mit dem Bronzekurs weitergeht, heißt es erst einmal: üben, üben, üben. Schließlich sind die Anforderungen in diesem Kurs deutlich höher als beim Seepferdchen. Lassen Sie sich von Ihrem Kind also gerne zeigen, was es bereits gelernt hat. So findet es Bestätigung und gewinnt automatisch an Sicherheit.

Wie Sie Ihr Kind unterstützen können?

Ganz einfach: mit ganz viel Spaß und Freude am gemeinsamen Schwimmen. Und natürlich mit unseren abwechslungsreichen Schwimm- und Tauchübungen auf der Folgeseite.

Wir wünschen viel Vergnügen beim Ausprobieren und freuen uns auf Ihren Besuch!

TIPP

Zusammen
Schwimmen üben
ist doppelter
Spaß!



TIPP – ZUSAMMEN ÜBEN IST DOPPELTER SPASS!



MIT SCHWIMMBRETT

TISCHPLATTE – AUF DEM RÜCKEN:

Drücke das Schwimmbrett fest auf deinen Bauch. Schwimme mit dem Brustbeinschlag so weit wie möglich.

ANHÄNGER – AUF DEM RÜCKEN:

Lege das Brett mit gestreckten Armen hinter deinen Kopf. Schwimme im Wechsel mit Brust- oder Kraulbeinen.

SCHWIMMENTE – AUF DEM BAUCH:

Halte das Brett mit beiden Händen und gestreckten Armen fest. Schwimme abwechselnd mit Brust- oder Kraulbeinen. Hebe den Kopf nur zum Atmen aus dem Wasser.

BOOT FAHREN:

Setze dich auf das Brett. Versuche, nur mit dem Brustarmzug voranzukommen. Deine Füße berühren nicht den Boden.

TIPP

Schwimmbretter und Tauchringe könnt ihr gerne bei uns ausleihen oder im Shop kaufen.

Nach ein paar Wochen gemeinsamen Übens ist Ihr Kind bestens vorbereitet auf den Bronzekurs.

TAUCHEN



HANDSTAND:

Im stehiefen Wasser mit beiden Händen den Boden berühren und die Beine gestreckt in die Luft halten – das ist gar nicht so schwer! Vielleicht helfen Mama und Papa am Anfang etwas.

TUNNEL:

Durch die Beine von Mama oder Papa tauchen. Oder klappt es schon durch die Beine von beiden gleichzeitig?

KLIPPENTAUCHER:

Tauche im großen Becken an der Schräge entlang, wo es tief wird.

EISENBAHN:

Lege dir einen Zug aus Tauchringen (die Waggon) auf den Beckenboden. Wie weit kann dein Zug fahren? Schiebe die Ringe (deine Eisenbahn) mit mindestens einer Hand vorwärts.



SPRINGEN

KERZE:

Springe mit gestrecktem Körper vom Beckenrand gerade ins Wasser.

PAKET:

Mache dich klein und springe zusammengehockt ins Wasser.

RAKETE:

Hocke dich am Beckenrand hin und halte dich mit den Zehen daran fest. Schließe jetzt mit gestreckten Armen die Hände über dem Kopf, beuge dich nach vorne und spring mit den Händen voran ins Wasser. Mach dich dabei so lang wie du kannst (Rakete).

LUST & LAUNE:

Hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Denke dir selbst Sprünge aus! Mama, Papa: Habt ihr auch Ideen?

FÜR DIE AUSDAUER



3 X 25 = 75:

Als „Seepferdchen“ kannst du schon 25 Meter am Stück schwimmen. Nun trainierst du weiter, bis du 75 Meter (drei Bahnen) schaffst. Tipp: Mache nach jeder Bahn eine Minute Pause am Beckenrand.

BAUCH & RÜCKEN:

Schwimme eine ganze Bahn (25 m) nur auf dem Bauch. Danach machst du das Gleiche auf dem Rücken.

Sie haben noch Fragen zu den Übungen oder zu weiteren Angeboten? Unser Service- und Experten-Team hilft Ihnen gern weiter.

040 / 18 88 90
info@baaderland.de