

## Intensivschwimmkurse für Kinder

- Kursort:** IGP Sportpark Bergholz, Feldstrasse 40, 9500 Wil
- Treffpunkt:** Beim Mehrzweckbecken (ca. 5 Minuten vor Kursbeginn und Kursschluss)
- Kursdaten:** 1. Woche Sommerferien: 09.07. / 10.07. / 11.07. / 12.07. / 13.07.2018  
oder  
5. Woche Sommerferien: 06.08. / 07.08. / 08.08. / 09.08. / 10.08.2018
- Kurszeiten:** 1. Kurs: 8.15 – 9.10 Uhr  
2. Kurs: 9.15 – 10.10 Uhr  
3. Kurs: 10.15 – 11.10 Uhr  
4. Kurs: 11.15 – 12.10 Uhr
- Einteilung:** Die Kurseinteilung wird durch uns vorgenommen. Sie können auf dem Anmeldeformular die bevorzugte Kurszeit angeben, welche wir versuchen zu berücksichtigen, jedoch nicht zugesichert werden kann.
- Gruppe, Alter & Grösse:** 3 – 5 Kinder pro Gruppe, ab 5 Jahren, Mindestgrösse ca. 110 cm
- Mitnehmen:** Badehosen, Badetuch, Haargummi oder Badekappe bei langen Haaren
- Kurskosten:** CHF 165.00 inkl. Kursabzeichen, exkl. Hallenbadeintritt. Bar- oder Kartenzahlung am Front Desk im IGP Sportpark Bergholz vor der ersten Lektion gegen Vorweisung der Anmeldebestätigung.
- Geschwisterrabatt:** Das zweite Kind profitiert von 10% Rabatt auf die Kurskosten, das dritte Kind erhält 30% Rabatt auf die Kurskosten.
- Stornierung:** 10 Tage vor Kursbeginn wird die Hälfte des Kursgeldes, ab Kursbeginn das ganze Kursgeld verrechnet.
- Krankheit / Unfall:** Verpasste Kurstage werden bei Vorliegen eines Arztzeugnisses in Form eines Gutscheines nach Kursende zurückerstattet.
- Krankenkasse:** Bestätigungen können nach Kursende bei Stefan Kobelt, [stefan.kobelt@bergholzwil.ch](mailto:stefan.kobelt@bergholzwil.ch) oder tel. 071 914 47 80, verlangt werden.
- Versicherung:** Ist Sache der Teilnehmenden. Veranstalter und Kursleiter lehnen jede Haftung ab.
- Haftung:** Die erwachsenen Begleitpersonen bringen die Kinder aus Haftungsgründen bis an den Beckenrand und übergeben die Kinder dort der Schwimmlehrerin, nach Kursende werden die Kinder wieder am Beckenrand abgeholt. Alle Gäste folgen den allgemeinen Baderegeln und bezahlen den üblichen Eintritt. Der Einlass der Kinder durch die Glastür ist nicht gestattet. Es herrscht Barfuss- und Badebekleidungspflicht. Kleinkinder unter 6 Jahre haben kostenlosen Eintritt. Kinder unter 10 Jahren dürfen sich nicht ohne erwachsene Begleitperson im Hallenbad aufhalten.

**Kursanmeldung: Intensivschwimmkurse für Kinder**

Die Anmeldung gilt für folgenden Intensivschwimmkurs (es darf nur 1 Kurs angekreuzt werden):

1. Woche Sommerferien  
09.07. / 10.07. / 11.07. / 12.07. / 13.07.

5. Woche Sommerferien  
06.08. / 07.08. / 08.08. / 09.08. / 10.08.

**Personalien Kontaktperson**

Name:	Vorname:
Adresse:	PLZ/Ort:
E-Mail privat:	Mobil privat:

**Personalien Kursteilnehmer/in**

Name:	Vorname:
Geburtstag:	Vorkenntnisse:
Bereits besuchte Kurse:	Vorhandene swimsports-Abzeichen:
Körpergrösse:	Krankheiten:

Bevorzugte Kurszeit:
----------------------

Die Anmeldungen werden nach Eingangsdatum geprüft. Nach der Kursanmeldung werden wir uns mit Ihnen in Verbindung setzen.

Datum:	Unterschrift
--------	--------------

Bei Fragen oder Unklarheiten stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Stefan Kobelt, Verantwortlicher Personal, Koordination Bäder**






[kurse@bergholzwil.ch](mailto:kurse@bergholzwil.ch)








+41 (0)71 914 47 80

Durch WISPAG auszufüllen:

Eingegangen	Datum	Zeit	Visum
-------------	-------	------	-------

## Kinderschwimmkurse Grundlagentests

<p><b>Krebs</b></p>  <p><b>Mot. Krebs</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.</li> <li>• Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.</li> <li>• Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.</li> <li>• Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte</li> <li>• Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füsse zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.</li> </ul>
<p><b>Seepferd</b></p>  <p><b>Mot. Seepferd</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.</li> <li>• Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus.</li> <li>• Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.</li> <li>• Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beinantrieb.</li> <li>• Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden. Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen. (Hilfsperson steht im Wasser.)</li> </ul>
<p><b>Frosch</b></p>  <p><b>Mot. Frosch</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.</li> <li>• Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.</li> <li>• 8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalten</li> <li>• 8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. "Raddampfer" unterstützt das Einatmen.</li> <li>• Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.</li> </ul>
<p><b>Pinguin</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus dem Stand : Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.</li> <li>• Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).</li> <li>• Aus Abstossen: 10 - 15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.</li> <li>• 10 - 15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.</li> <li>• 15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.</li> </ul>

<p><b>Mot. Pinguin</b></p> 	
<p><b>Tintenfisch</b></p>  <p><b>Mot. Tintenfisch</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitlich angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen.</li> <li>• Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.</li> <li>• Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.</li> <li>• 25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug, usw.</li> <li>• Eintauchen kopfwärts aus Hocke oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.</li> </ul>
<p><b>Krokodil</b></p>  <p><b>Mot. Krokodil</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.</li> <li>• Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beintrieb).</li> <li>• 20–30 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag kombiniert mit Brustarmzug und regelmässiger Atmung nach vorne bei jedem Zug.</li> <li>• Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flexfüssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).</li> <li>• Je 10 - 15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Füssen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.</li> </ul>
<p><b>Eisbär</b></p>  <p><b>Mot. Eisbär</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.</li> <li>• Aus Abstossen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4 – 6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.</li> <li>• 16–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung- / Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser.</li> <li>• Folgende 3 Übungen sind direkt nacheinander und ohne Pause zu absolvieren:             <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Vom Rand, Rolle / purzeln in tiefes Wasser (der Kopf muss vollständig untertauchen)</li> <li>2. 1 Minute an Ort über Wasser halten (in Rückenlage schwebend oder mit Wasserstampfen oder Wechselbeinschlag)</li> <li>3. 50 m schwimmen</li> </ol> </li> </ul>