

Schwimmschule Budi Biber

Struktur des Aufbausystem (Brustschwimmen)

Sichtung

- Einschätzung der Kindes im Umgang und Verhalten im Wasser. Evtl. prüfung von Vorkenntnissen.
- Informationsgespräch mit den Eltern und Einteilung des Kindes in eine passende Gruppe

Tintenfisch

- Spielerische und kindergerechte Wassergewöhnung, Auftrieb des Wassers kennenlernen, Sprung ins flache Wasser, Umgang mit Schwimmbrett und Poolnudel kennenlernen, Einführung ins Tauchen
- Max.4 Kinder

Pinguin

- Grundform Brustbeinschlag, Atemtechnik, Gleiten mit Schwimmbrett, Grundform Tauchen, Sprung ins tiefere Wasser, Ausdauer Brustbeinschlag
- Ziel: Brustbeinschlag mit Schwimmbrett, Sprung ins tiefere Wasser, Tauchen bis mittlere Stufe der Treppe
- Max. 6 Kinder

Rochen

- Koordination Arme und Beine, Gleiten mit Atemtechnik, Tauchen bis 90 cm, Ausdauer Brustschwimmen, Baderegeln Kindgerecht, Sprung ins tiefe Wasser
- Ziel: Seepferdchen in Bauchlage
- Max. 8 Kinder

Delfin

- Voraussetzung Seepferdchen in Bauchlage
 - Erlernen des 2. Schwimmstils Rückenschwimmen, Tauchen im tieferen Wasser, Drehen im Wasser ohne Festhalten, Aufbau der Ausdauer, Kopfsprung und Paketsprung, Vertiefung der Baderegeln
 - Ziel: Vorbereitung auf den Freischwimmer(DSA Bronze)
 - Max. 10 Kinder
-