

# Das Leistungsangebot der SSG Rödermark

## Die Schwimmschule der SSG Rödermark - Kurse für Kinder ab 5

Die Schwimmschule der SSG Rödermark besteht aus zwei aufeinander aufbauenden Kursen, der Schwimmschule 1 und der Schwimmschule 2.

### Schwimmschule 1

In den Anfängergruppen sollen Kinder Sicherheit im Wasser gewinnen und die Technik der Schwimmstile vermittelt bekommen.

Wir wollen eine gesunde Basis für die weitere schwimmerische Entwicklung der Kinder legen. Spiel und Spaß im Wasser nehmen dabei einen wichtigen Platz ein. Über das Gleiten, Springen, Tauchen und das koordinierende Bewegen in der Brust- und Rückenlage kann der Kurs mit dem Deutschen Schwimmabzeichen „Seepferdchen“ abgeschlossen werden.

Dieses Abzeichen ist speziell für Kinder eingeführt worden und verlangt von ihnen, dass sie 25 m schwimmen, einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser durch Tauchen heraufholen und vom Beckenrand ins tiefe Wasser springen.

Die Schwimmschule 1 besteht aus 15 Unterrichtseinheiten á 45 Minuten und beginnt jeweils im Jan./Feb. oder Aug./Sept.

### Schwimmschule 2



Für diejenigen Kinder, die ihr „Seepferdchen“ bestanden und Spaß am Schwimmen gefunden haben sowie das Erlernte vertiefen, festigen und ausbauen möchten, ist die Schwimmschule 2 gedacht. Sie ist ein weiterführender Schwimmkurs, in dem das Wassergefühl gestärkt und die schwimmerischen Grundlagen erarbeitet werden. Gleiten, Springen, Tauchen und das koordinierende Bewegen in der Brust- und Rückenlage werden wiederholt. Die Kinder lernen den Forttrieb nutzen. Die 3 Lagen Brust, Rücken und Kraul werden vermittelt und geübt. Erste Übungen für Starts und Wenden stehen auf dem Programm.

Der Kurs dauert ein Jahr und besteht aus zwei Unterrichtseinheiten á 45/60 Minuten. Er startet jeweils im Jan./Feb. oder Aug./Sept. Die Aufnahme in die Schwimmschule 2 erfolgt über eine Sichtung.

Nach diesem Jahr sollen die Kinder

- sicher mindestens 200m in einer Schwimmlage ohne Unterbrechung schwimmen können,
- die 3 Schwimmlagen Brust, Kraul und Rücken beherrschen und
- den Startsprung als Kopfsprung ausführen können.



Schwimmschule 2a mit Trainerteam Aaron v. Soosten-Höllings und Rabea Hondrich



Schwimmschule 2b mit Trainer Aaron v. Soosten-Höllings



Schwimmschule 2c (Gruppe dienstags) mit Trainer Kristoffer Junghans



SS2 (Gruppe donnerstags) mit Trainer Kristoffer Junghans

### **Schwimmschule für Erwachsene**

Schwimmkurse für Erwachsene werden nach Bedarf durchgeführt. Was in den Schwimmkursen angeboten wird, richtet sich an dem Interesse aus. Es können Anfängerkurse aber auch spezielle Kurse für die Festigung und dem Ausbau bestimmter Schwimmlagen sein.