



## Motivationsabzeichen Seehund

### Grundlagentests 1 - 7

Krebs - Eisbär

Schwimmtest 1 bis 4

Wal - Delfin



**Seehund** ab 3 Jahren

**Ziel:** Ohne Eltern wird auf spielerischem Niveau den Kindern die Freude am Wasser vermittelt.

**Krebs** ab 4 Jahren

**Voraussetzung:** wassergewöhnt

**Testziele:** Vollständig unter Wasser tauchen - Unter Wasser ausatmen können - Schweben in der Bauchlage - Gleiten in der Bauchlage - Sprung ins Wasser auf die Füsse

**Seepferd**

**Voraussetzung:** Testinhalte Krebs

**Testziele:** Untertauchen und Augen öffnen - Untertauchen und Luft ausatmen - Schweben in der Rückenlage - Gleiten in der Bauchlage mit Beinschlag - Sprung ins tiefe Wasser

**Frosch**

**Voraussetzung:** Testinhalte Seepferd

**Testziele:** Von der Wand abstossen und gleiten in Bauch- und Rückenlage - Mindestens 8 Meter Beinschlag - Wechselbeinschlag in Bauch- oder Rückenlage - Purzelbaum vom Rand ins Wasser

**Pinguin**

**Voraussetzung:** Testinhalte Frosch

**Testziele:** 10 bis 15 Meter Beinschlag mit Ausatmung im Wasser - 10 bis 15 Meter Fortbewegung mit Arm- und Beinschlag in Bauch und Rückenlage - Tunneltauchen und Handstand unter Wasser

**Tintenfisch**

**Voraussetzung:** Testinhalte Pinguin

**Testziele:** Von der Wand abstossen und 5 m tauchen - 25 Meter Schraubenkraul - 15 Meter Beinschlag in Bauchlage mit Seitenatmung - Köpfler

**Children under 10 must be accompanied until the side of the pool (obligatory supervision)!**

**The accompanying person (who is at least 16 years old) must also pay the regular entrance fee. Access to the pool area in swim or sportswear only!**

During the course you are free to watch it or go swimming by yourself.



**Krokodil**

**Voraussetzung:**

Testinhalte Tintenfisch

**Testziele:** 15 bis 20 Meter Kraul - 20 bis 30 Meter Kraul-Brust-Mix - Kernbewegungen Kraul und Brust

**Eisbär**

**Voraussetzung:** Testinhalte Krokodil

**Testziele:** Tauchwende - Kernbewegung Delfin - 50 Meter Schwimmen in Bauch- oder Rückenlage - Wasser-Sicherheitscheck WSC

**Wal**

**Voraussetzung:** Testinhalte Eisbär

**Testziele:** Kraul mit Hüfte anheben - Superman-Rücken - Brustbeinschlag Rückenlage - Superman-Kraul - 50 m Wechselschlagschwimmen - Start Kraul - Kippwende Kraul

**Hecht**

**Voraussetzung:** Testinhalte Wal

**Testziele:** Flache Delfinbewegung - Rückenrotation einarmig - Brustarmzug effizient - Kraul einarmig - 75 m 3-Lagen - Start Brust - Wende Brust

**Hai**

**Voraussetzung:** Testinhalte Wal

**Testziele:** Delfinbewegung mit Armzug - Rücken einarmig - Brust-Koordination Arme-Beine-Beine-Scheibenwischer Kraul - 100 m Lagen, Technik - Delfinbeinschläge in Rückenlage - Rollwende Rücken

**Delfin**

**Voraussetzung:** Testinhalte Wal

**Testziele:** 16-25 m Delfin-Variation - 50 m Rücken-Koordination - 50 m Brust-Koordination Arme-Arme-Beine - 50 m Spiral-Kraul - 100 m Lagen - Start Rücken - Rollwende Kraul

**Kinder unter 10 Jahren müssen ins Bad begleitet werden (Aufsichtspflicht)!**

**Die Begleitpersonen (mind. 16 Jahre alt) bezahlen ebenfalls den Hallenbad-Eintritt!**

Zutritt nur in Bade- oder Sportkleidung!  
Sie dürfen in der Kurszeit zuschauen oder selber schwimmen gehen.

## Schwimmschule Freizeitbad Opfikon

AquaFit- und Schwimmkurse

Ifangstrasse 13

8152 Glattbrugg

**Kursdauer: 03.01. - 02.04.2022!**

**Montag ab 3. Januar**

Seehund	15.35 Uhr
Krebs	16.10 Uhr
Seepferd	16.50 Uhr
Frosch	17.25 Uhr
Pinguin	18.05 Uhr
Hai/Delfin	18.40 Uhr

**Dienstag ab 4. Januar**

Frosch	14.20 Uhr
Pinguin	15.00 Uhr
Tintenfisch	15.35 Uhr
Krokodil/Eisbär	16.25 Uhr
Wal/Hecht	17.10 Uhr

**Mittwoch ab 5. Januar**

Seehund	13.15 Uhr
Krebs	13.50 Uhr
Seepferd	14.30 Uhr
Frosch	15.05 Uhr
Pinguin	15.45 Uhr
Tintenfisch	16.20 Uhr
Krokodil	17.10 Uhr
Eisbär	17.55 Uhr

**Donnerstag ab 6. Januar**

Seehund	13.55 Uhr
Krebs	14.35 Uhr
Seepferd	15.10 Uhr
Frosch	15.50 Uhr
Pinguin	16.25 Uhr
Tintenfisch	17.05 Uhr
Krokodil/Eisbär	17.50 Uhr

**Freitag ab 7. Januar**

Seehund	13.15 Uhr
Krebs	13.50 Uhr
Seepferd	14.30 Uhr
Frosch	15.05 Uhr
Pinguin	15.45 Uhr
Tintenfisch	16.20 Uhr
Krokodil	17.10 Uhr
Eisbär	17.55 Uhr
Wal/Hecht	18.45 Uhr

**Samstag ab 8. Januar**

**Vormittag**

Krebs	08.30 Uhr
Seepferd	09.05 Uhr
Frosch	09.45 Uhr
Pinguin	10.20 Uhr
Tintenfisch	11.00 Uhr
Krokodil	11.45 Uhr
Eisbär	12.35 Uhr

**Nachmittag**

Seehund	14.00 Uhr
Krebs	14.40 Uhr
Seepferd	15.15 Uhr
Frosch	15.55 Uhr
Pinguin	16.30 Uhr



**Sportferien, 21.02. - 05.03.2022, kein Training!**

**30 Min. Seehund - Pinguin, 11 Lektionen = CHF 176.- exkl. Eintritt!**

**40 Min. Tintenfisch - Delfin, 11 Lektionen = CHF 198.- exkl. Eintritt!**

**Anmeldungen und Informationen:**  
[shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse](http://shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse)  
irene.ebner@opfikon.ch