



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: 03.04. - 15.07.2023

Kein Training: Ostern 6. - 10.04.2023,

Frühlingsferien 24.04. - 07.05.2023,

Auffahrt 18.05. - 21.05.2023 und

Pfingstmontag 29.05.2023.

30 Min. Seehund bis Pinguin,

11 Lektionen = CHF 176.-

40 Min. Tintenfisch bis Delfin,

11 Lektionen = CHF 198.-

Alle Preise exkl. Eintritt!



Donnerstag ab 13. April

Krebs 14.10 Uhr

Seepferd 14.45 Uhr

Frosch 15.25 Uhr

Pinguin 16.00 Uhr

Tintenfisch 16.40 Uhr

Krokodil/Eisbär 17.25 Uhr

Hai/Delfin 17.25 Uhr

Freitag ab 14. April

Seehund 13.30 Uhr

Krebs 14.10 Uhr

Seepferd 14.45 Uhr

Frosch 15.25 Uhr

Pinguin 16.00 Uhr

Tintenfisch 16.40 Uhr

Krokodil 17.25 Uhr

Eisbär 18.10 Uhr

Wal/Hecht 19.00 Uhr

Samstag ab 15. April

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

Anmeldungen und Informationen:
shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse
 irene.ebner@opfikon.ch