



## Kinderschwimmkurse Seehund bis Delfin

### Grundagentests

#### Krebs bis Eisbär

#### Krebs ab 4 Jahren

#### Voraussetzung:

wassergewöhnt

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



#### Seepferd - Voraussetzung:

Testinhalt 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:

Testinhalt 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:

Testinhalt 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:

Testinhalt Pinguin

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

#### Krokodil - Voraussetzung:

Testinhalt Tintenfisch

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

#### Eisbär - Voraussetzung:

Testinhalt Krokodil

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

**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.



### Motivationsabzeichen

#### Seehund

#### Seehund ab 3,5 Jahren

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



#### Schwimmtest

#### Wal bis Delfin

#### Wal - Voraussetzung:

Testinhalt Eisbär

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

#### Hecht - Voraussetzung:

Testinhalt Wal

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

#### Hai - Voraussetzung:

Testinhalt Hecht

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

#### Delfin - Voraussetzung:

Testinhalt Hai

**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

**Donnerstag,**  
**04.12.25 - 19.03.26**

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	17.25 Uhr

**Freitag,**  
**05.12.25 - 20.03.26**

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
<b>Wal</b>	19.00 Uhr
Seehund	15.45 Uhr
Krebs	16.20 Uhr
Seepferd	17.00 Uhr
Frosch	17.35 Uhr
<b>Hecht</b>	18.15 Uhr

**Samstag,**  
**06.12.25 - 21.03.26**

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
Seehund	14.00 Uhr
Krebs	14.40 Uhr
Seepferd	15.15 Uhr
Frosch	15.55 Uhr
<b>Pinguin</b>	16.30 Uhr

Anmeldungen/Informationen:  
[shop.opfikon.ch/de/kinder](http://shop.opfikon.ch/de/kinder) oder [irene.ebner@opfikon.ch](mailto:irene.ebner@opfikon.ch)