

## Unsere Intensiv-Kurse auf einen Blick

	Niveau	Inhaltliche Schwerpunkte	Voraussetzungen	Empfehlung für
	<b>Intensiv «Robbe» Einsteiger-Kurs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tauchen nach Gegenständen (z.B. Ringli)</li> <li>• Ins Wasser ausblasen</li> <li>• Vom Rand ins nicht-tiefe Wasser springen</li> <li>• Passives Gleiten: ziehen lassen in Bauch-/Rückenlage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestalter 4 Jahre</li> <li>• Selbständigkeit: lösen von Bezugsperson</li> <li>• Körpergrösse mind. 90 cm</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BASIC Stufe «Beginners»</li> <li>• Einsteiger</li> </ul>
	<b>Intensiv «Seestern» Schweben &amp; Gleiten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schweben und Gleiten in Bauch- und Rückenlage</li> <li>• Schulung einer angepassten Atmung</li> <li>• Vortrieb mit Wechselbeinschlag</li> <li>• Sprünge in tieferes Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Freies Gehen und Rennen im nicht-tiefen Wasser</li> <li>• 3 Sec untertauchen und Tauchgegenstand holen</li> <li>• Füsse vom Boden lösen: ziehen lassen oder kurz gleiten</li> <li>• ab 4.5 Jahre, mind. 90 cm gross</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• BASIC Stufe 1 und 2</li> <li>• Kinder die sich ohne Hilfsmittel im standtiefen Wasser bewegen und problemlos vollständig untertauchen</li> </ul>
	<b>Intensiv «Otter» Schwimmen im Tiefwasser</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen in Bauchlage</li> <li>• Schwimmen in Rückenlage</li> <li>• Gleiten mit strömungsgünstiger Körperhaltung</li> <li>• Tauchen im überkopftiefen Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung ins Tiefwasser mit zurückschwimmen zum Rand</li> <li>• Tauchen mit angepasster Atmung</li> <li>• Schweben und Gleiten in Bauch- und Rückenlage</li> <li>• ab 5 Jahre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADVANCED Stufe 3</li> <li>• Kinder die problemlos ins tiefe Wasser springen und dabei untertauchen, jedoch noch keine längere Strecke schwimmen</li> </ul>
	<b>Intensiv «Flipper» Rückenkraul &amp; Bodyroll</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rückenkräulen: Kraulbeinschlag und Armzug mit Unter- und Überwasserphase</li> <li>• Schwimmen mit Körperrolle: «Bodyroll»</li> <li>• Schwimmen in Bauchlage mit Kraulbeinschlag und effizientem Armantrieb</li> <li>• Schraubenkraul: Kräulen kombiniert mit Rückenkräulen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 m schwimmen in Bauchlage, mit angepasster Atmung</li> <li>• 12 m schwimmen in Rückenlage</li> <li>• Gleiten in Bauch- und Rückenlage, die Arme sind gestreckt</li> <li>• ab 6 Jahre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADVANCED Stufe 4 u. 5</li> <li>• Kinder, welche im Tiefwasser problemlos 12 m in Bauch- und Rückenlage – mit angepasster Atmung - schwimmen</li> </ul>
	<b>Intensiv «Manta» Brustschwimmen &amp; Delfinwelle</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brustschwimmen: Gleichschlag der Beine, Armzug, Atmung und Koordination</li> <li>• Delfinwelle</li> <li>• Einfacher Startsprung</li> <li>• Orientierung unter Wasser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 40-50 m schwimmen in Bauchlage, angepasste Atmung</li> <li>• 20-25 Meter Kräulen oder Rückenkräulen</li> <li>• Kopfsprung</li> <li>• ab 6 Jahre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADVANCED Stufe 6 u.7</li> <li>• Kinder ab 6 Jahren, die bereits 2 Längen Rücken- und Brustkraul schwimmen</li> </ul>
	<b>Intensiv «Kraul» Die schnellste Schwimmart</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraularmzug: Unter- und Überwasserphase</li> <li>• Kraulbeinschlag</li> <li>• Seitenatmung</li> <li>• Übungen zur Verbesserung der Koordination und Effizienz beim Kräulen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 m schwimmen: 25 m Bauchlage, 25 m Rückenkraul</li> <li>• 25 m «Baumstammrollen» (vergl. Stufe 5 )</li> <li>• Mind. 4 m Gleiten unter Wasser</li> <li>• ab 6/7Jahre - geeignet auch für Jugendliche und Ehemalige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADVANCED Stufe 6 u. 7</li> <li>• Intensiv MANTA besucht</li> <li>• Kinder und Eltern welche zum Ziel haben, effizienter und besser zu kräulen</li> </ul>
	<b>Intensiv «Allround» Schwimmsportarten ausprobieren</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmsportarten kennen lernen und ausprobieren</li> <li>• z.B.: Wasserball, Wasserspringen, Wasserspiele, Artistic Swimming, Flossenschwimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 50-Meter-Schwimmen: 25 m Bauchlage, 25 m Rückenkraul</li> <li>• Kopfsprung</li> <li>• Tauchen nach Gegenständen im überkopftiefen Wasser</li> <li>• ab 7Jahre - geeignet auch für Jugendliche und Ehemalige</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ADVANCED Stufe 6 u. 7</li> <li>• Intensiv MANTA oder KRAUL besucht</li> <li>• Mädchen und Buben ab 6 Jahren</li> </ul>