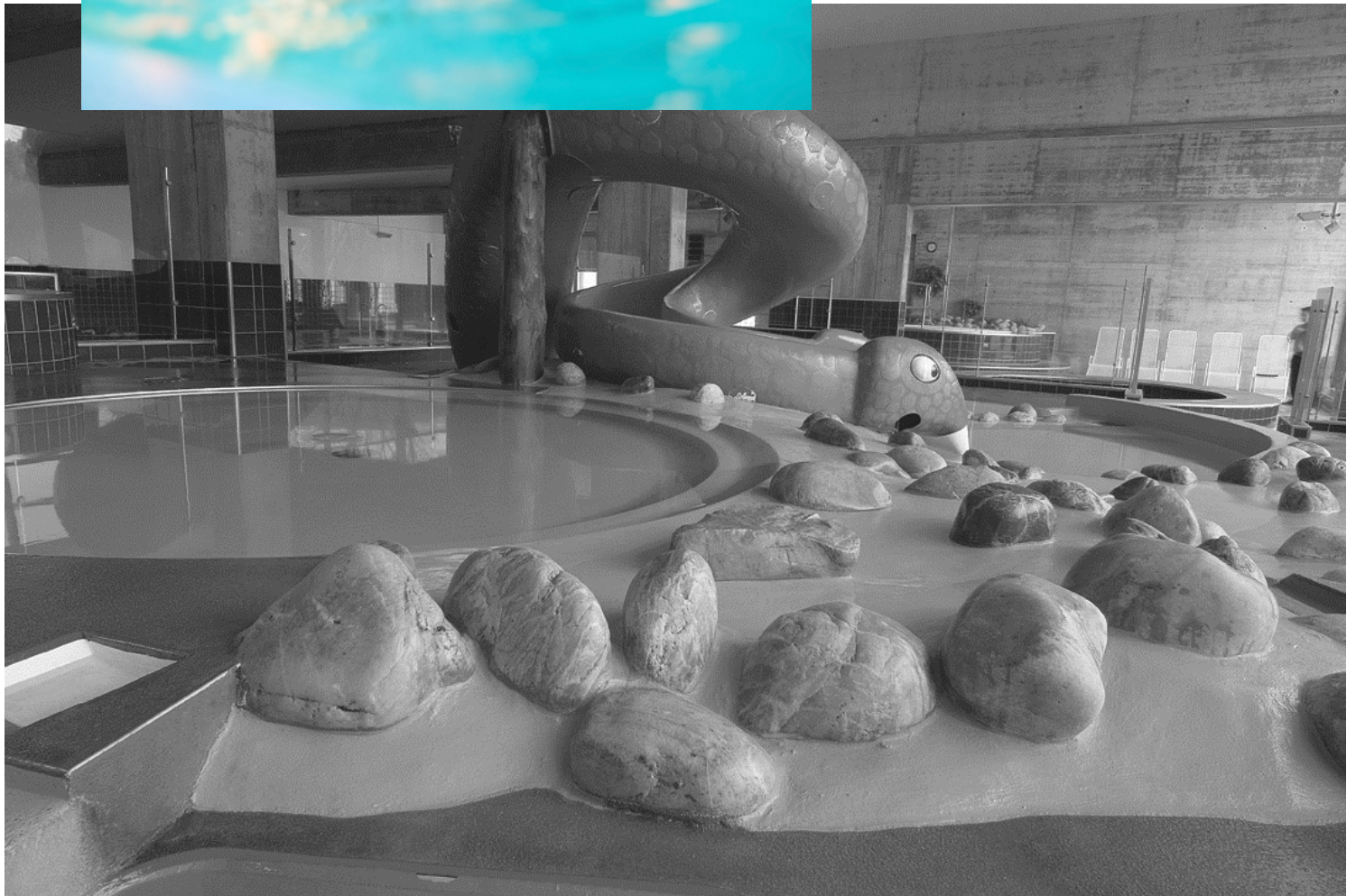


# Kinderschwimmkurse



**Forum Sumiswald**  
Sport • Seminare • Events

Preise ab 2016

# Mit Spiel & Spass.... Schwimmen lernen im Forum Sumiswald

*aqua!*

Liebe Eltern!

Mit der Gewöhnung ans Wasser kann bei den Kindern gar nicht früh genug begonnen werden!

Hier wird wasserscheuen Kindern mit viel Spiel und Spass die Angst vor dem Element Wasser genommen und die Knirpse üben schon einmal wichtige Voraussetzungen für das spätere Schwimmen und Tauchen, z.B. Luft anhalten beim Untertauchen. Ausserdem ist der Sport in der Gruppe nicht nur lustig, sondern auch gesund.

Unsere bestens ausgebildeten Schwimmlehrerinnen helfen Ihren Kleinsten mit Spass die Grundlagentests und das dazu gehörende Abzeichen zu erreichen.

Für Anmeldungen und Fragen wenden Sie sich direkt an die Rezeption.

**Wir freuen uns auf die Teilnahme Ihres Kindes  
und wünschen viel Spass im Forum.**

**Forum Sumiswald**

**AG für Sport, Seminare und Events**

Burghof 104

CH-3454 Sumiswald

Telefon: +41 (0)34 432 44 44

Fax: +41 (0)34 431 20 31

E-Mail: [info@forum-sumiswald.ch](mailto:info@forum-sumiswald.ch)

[www.forum-sumiswald.ch](http://www.forum-sumiswald.ch)

---

# Grundlagentests



## Krebs

Standtiefes Wasser

- Stehend minimal 3 Sek. mit angehaltenem Atem vollständig untertauchen, über Wasser ausatmen.
- Stehend minimal 3 Sek. vollständig untertauchen mit sichtbarem Ausatmen durch Mund und/oder Nase unter Wasser.
- Minimal 3 Sek. schweben in Bauchlage mit korrekter Kopfhaltung, Arme in Seithalte.
- Von der Wand oder der Treppe abstossen und während minimal 3 Sek. in Bauchlage selbständig gleiten (ohne Beinschlag). Das Gesicht liegt im Wasser, Arme in Hochhalte.
- Freier Sprung vom Bassinrand auf die Füße zum sofortigen, vollständigen Untertauchen.



## Seepferd

Standtiefes Wasser

- Untertauchen, Augen öffnen und erkennen eines Gegenstandes, einer Zahl oder einer Farbe unter Wasser.
- Stehend: Einatmen, untertauchen und vollständig unter Wasser ausatmen. Die Übung ist ohne Unterbruch und ohne Augen zu reiben viermal auszuführen. Ziel: gleichmässiger Atemrhythmus unter Wasser.
- Minimal 5 Sek. schweben in Rückenlage, Arme in Seit- bis Hochhalte.
- Gleiten über minimal 2 m in Bauchlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden ohne Antrieb, Arme in Hochhalte. Anschliessend nochmals 2 m mit Beintrieb.
- Standtiefes Wasser für die helfende Person; Tiefwasser für die Ausführenden.
- Fussprung in tiefes Wasser zum Untertauchen (Hilfsperson steht im Wasser).



## Frosch

### Schultertiefes Wasser

- Aus Abstossen vom Rand minimal 5 Sek. gleiten in Bauchlage an der Wasseroberfläche mit korrekter Kopfhaltung und sichtbarer Ausatmung.
- Gleiten während mindestens 5 Sek. in Rückenlage aus Abstossen vom Rand oder vom Boden, Arme in Hochhalte.

### Tiefwasser

- 8 m Wechselbeinschlag in Rückenlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte.
- 8 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, Hände können seitlich neben dem Körper im Wasser paddeln oder Arme in Hochhalte. Eine Antriebsbewegung der Arme z.B. "Raddampfer" unterstützt das Einatmen.
- Rolle / Purzelbaum vorwärts vom Bassinrand in tiefes Wasser.



## Pinguin

### Hüft- bis brusttiefes Wasser

- Aus dem Stand: Handstand zum anschliessenden Abrollen vorwärts und sichtbarem Ausatmen durch die Nase.
- Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).
- Aus Abstossen: 10-15 m Wechselbeinschlag in Bauchlage mit einem Arm in Hochhalte. Drehung von der Bauch- in die Seitenlage zum Einatmen. Anschliessend wieder in Bauchlage drehen zum Ausatmen. Mindestens 3 x hintereinander ausführen.

### Tiefwasser

- 10-15 m Fortbewegung in Bauchlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit «Paddelbewegungen» vor dem Kopf, mit ausatmen ins Wasser. Die Arme gleiten unter Wasser nach vorne und ziehen wieder nach hinten bis unter die Schultern.
- 15–25 m Fortbewegung in Rückenlage, Wechselbeinschlag und Armantrieb mit Rückholphase der Arme ausserhalb des Wassers.



## Tintenfisch

Tiefwasser

- 15–20 m Wechselbeinschlag in Bauchlage, ein Arm in Hochhalte, der andere Arm am Körper seitlich angelegt: Ausatmen ins Wasser, Einatmen mit Rollen über den gestreckten Arm und gleichzeitigem Hochziehen des Ellbogens des angelegten Armes, danach Arm senken, Kopf drehen und ausatmen. Abtauchen, abstossen von der Wand, durch einen vollständig im Wasser stehenden Reifen gleiten (ohne Antriebsbewegungen).
- Unter Wasser von der Wand abstossen und 5 m tauchen mit Wechselbeinschlag und Brustarmzug durch zwei seitlich versetzt stehende Reifen hindurch.
- Aus Abstossen: Mit Wechselbeinschlag 15 m «Baumstammrollen» mit je zwei Drehungen von der Rücken- in die Bauchlage und von der Bauch- in die Rückenlage, die Arme bleiben während der gesamten Übung in Hochhalte gestreckt.
- 25 m Fortbewegung: 5–8 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase in Bauchlage mit Seitenatmung; unmittelbar anschliessend 5–8 m in Rückenlage, gestreckte Arme in der Überwasserphase, regelmässiger Armzug, usw.
- Angemessene Wassertiefe je nach Körpergrösse (Empfohlen: mindestens 1,50 m), Eintauchen kopfwärts aus Hocke oder Stand mit anschliessendem Gleiten gegen den Boden.



## Krokodil

Tiefwasser

- 15 m Wechselbeinschlag und Wechselzug der Arme mit Unter- und Überwasserphase, in Bauchlage, mit korrekter Seitenatmung.
- Aus Abstossen: 5–8 m Fortbewegung ausschliesslich mit Armantrieb; die Ellbogen zeigen nach aussen, Antrieb mit Ein- und Auswärtsbewegungen der Unterarme/Hände unter dem Oberkörper. Das Gesicht liegt mit korrekter Kopfhaltung im Wasser (kein «Brustarmzug», kein Beinantrieb).
- Während 30 Sek. aufrecht im Tiefwasser mit auswärts gedrehten Flex-Füssen (zum Fussrist hin gebeugte Füsse) seitwärts nach unten stossen. Arme können helfend eingesetzt werden (z.B. paddeln).
- Je 10-15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Füssen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.



## Eisbär

### Tiefwasser

- Aus Stand: Aus 5 m Entfernung zur Wand tauchen, unter Wasser wenden und nach 2 m einen Tauchgegenstand vom Boden heraufholen.
- Aus Abstoßen Delfinkörperbewegungen über eine Distanz von minimal 4–6 m mit deutlich sichtbarem Impuls aus Kopf/Schultern ausführen (keine Delfinsprünge, Beine bleiben locker). Arme in Hochhalte oder am Körper angelegt.
- 16–25 m Brust ganze Lage. Antriebswirksame Schwung-/Stossbewegung der Beine, Armzug mit angewinkelten Armen während der Zugphase. Korrekte Koordination Armzug – Atmung. Sichtbares Ausatmen ins Wasser.
- Je 10-15 m Gleichschlag der Beine (Schwung-/Stossbewegung der Unterschenkel mit auswärts gedrehten Füßen) in Rücken- und in Bauchlage, die Armhaltung ist frei wählbar.

## Intensivkurs im August

### Jeweils von Montag bis Samstag

Krebs	13.30 - 14.00 Uhr	(6 Kinder)
Seepferd	14.05 - 14.45 Uhr	(8 Kinder)
Frosch	14.50 - 15.30 Uhr	(8 Kinder)
Pinguin	15.35 - 16.15 Uhr	(8 Kinder)
Tintenfisch	16.20 - 17.00 Uhr	(8 Kinder)
Krokodil	17.05 - 17.45 Uhr	(8 Kinder)

## Spezialkurs im August

### Jeweils Dienstag und Samstag

Krebs	15.30 - 16.00
Seepferd	16.10 - 16.50
Frosch	17.00 - 17.40



## Eltern-Kind Schwimmkurs ELKI



Ihr Kind entwickelt die Fähigkeit sich angstfrei im Wasser zu bewegen. Eine gute Voraussetzung für die weiter folgenden Schwimmkurse.

**Für Kinder von 2-4 Jahren, 8 Lektionen**

**Der Kurs findet ab 6 Kleinkinder statt**

**Pro Kind eine Betreuungsperson**





## **Wichtige Informationen zu den Kinderschwimmkursen:**

- Pro Kurs werden 6-8 Kinder angenommen.
- Der Kurs wird ab 5 Kindern durchgeführt. Bei Kursen welche im Block dazwischen liegen, liegt es im Ermessen des Forums den Kurs bei weniger Anmeldungen dennoch durchzuführen.
- Sie erhalten eine Kursbestätigung.
- Die Kurskosten sind bei Kursbeginn zu begleichen.
- Bei Krankheit des Kindes, kann nach Rücksprache mit der Schwimmlehrerin, der Kurs nachgeholt werden.
- Begleiten des Kindes ins Hallenbad, darf nur im Badeanzug erfolgen, Strassenkleider sind nicht erlaubt. Zudem ist bei Betreten des Hallenbads der volle Eintrittspreis zu begleichen.
- Sie haben Ihren Badeanzug vergessen? Kein Problem - Badekleider können an der Rezeption gemietet werden.
- Bei Umziehhilfe des Kindes, in der Garderobe, ist kein Eintritt zu bezahlen. Das Hallenbad darf nicht betreten werden.

**Unsere Schwimmlehrerinnen helfen Ihnen bei Fragen betreffend der Schwimmkurse gerne weiter:**

**Marlies Oberli      Telefon: 062 962 21 46**  
**Miriam Schenk      Telefon: 078 919 51 99**



## **Wichtige Hinweise**

### **für Besitzerinnen und Besitzer von Abonnements des Forum Sumiswald**

#### **Allgemein**

Mit dem Kauf eines Abonnements erklärt sich der Käufer mit allen Hinweisen einverstanden und hat Kenntnis der Haus- und Badeordnung des Forum Sumiswald.

Das Forum Sumiswald haftet nicht für Schäden, die sich der Besucher aus Unfällen, Verletzungen und Krankheiten bei der Benützung der Geräte und Anlage zuzieht.

Allen Besuchern des Forums Sumiswald steht der Kinderhort jeweils am Dienstagmorgen kostenlos zur Verfügung.

#### **Erwerb / Depot**

Die Kosten für das Abonnement sind vor dem Besuch der ersten Lektion/des ersten Eintritts zu begleichen. Auf Wunsch stellen wir Ihnen eine Rechnung aus, für diesen administrativen Aufwand verrechnen wir Fr. 20.00.

Bei verlorenen/defekten Karten und Uhren wird das vorhandene Depot nicht zurückerstattet. Auf die neue Karte/Uhr wird ein neues Depot erhoben.

Besitzerinnen und Besitzer einer Halbjahres- oder Jahreskarte für das Hallenbad erhalten vergünstigte Eintritte in Hallen- und Freibäder des OASE Verbundes. Die Liste der 28 angeschlossenen Bäder erhalten Sie an der Rezeption oder unter [www.badiverbund.ch](http://www.badiverbund.ch).

#### **Besuchskontrolle**

Die Abonnemente sind vor Beginn jeder Lektion unaufgefordert der leitenden Instruktorin/dem leitenden Instruktor vorzuweisen.

#### **Gültigkeitsdauer**

Alle 10er Abonnemente haben eine beschränkte Laufzeit und werden daher weder in Krankheitsfällen noch bei Militärdienst verlängert. Nicht benutzte Leistungen verfallen und können weder auf ein neues Abonnement noch auf eine andere Person übertragen werden.

Für Anmeldungen und Fragen wenden Sie sich direkt an die Rezeption,  
Tel. 034 432 44 44 oder [info@forum-sumiswald.ch](mailto:info@forum-sumiswald.ch)