

## Lehrgang Einführung in die Erst-Schwimmart Kraul- und Rücken

An den **NWLZ**-Standorten im SV OWL werden im Laufe des Jahres Lehrgänge über je 4 Lerneinheiten in Praxis und Theorie angeboten.

Inhalte:

- Von der Wassersicherheit zum Erlernen des Kraul- und Rückenschwimmens und Hinführung zum Wettkampfsport;
- Sicherheitsaspekte im Training
- Erste Wettkampfformen

Lernziele/Kompetenzen:

- Die Bedeutung von Auftreiben, Tauchen, Springen, Gleiten als Grundlagen im Anfängerschwimmen
- die Bedeutung von Auftrieb, Vortrieb und Widerstand für das Schwimmenlernen
- Kraul- und Rückenschwimmen als einfachste Übertragung der Bewegungen an Land ins Wasser
- Vereinfachte Wettkämpfe als Möglichkeit des Wetteiferns im Schwimmen

Zielgruppe:

- Helfer und Übungsleiter in den Vereinen, die im Anfängerschwimmbereich der Vereine eingesetzt sind und auf die Teilnahme an Wettkämpfen hinarbeiten.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre, Grund-Kenntnisse der Rettungsfähigkeit, Empfehlung eines Schwimmvereins

Teilnahmegebühr:

- 45 € für Teilnehmer aus dem SV OWL, 55 € für Teilnehmer anderer Bezirke/LSV, 90 € für Teilnehmer, die keinem Verein innerhalb des DSV angehören.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8, die maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Diese Lehrgänge werden mit 4 LE zur Fortbildung für Trainer C Leistungssport Schwimmen und Trainer C Breitensport anerkannt.

### **Angebot 1**

Datum: 19. Mai 2023

Ort: Hallenbad Ahlen

Uhrzeit: 16.45 – 20.15 Uhr

Meldungen erfolgen über das Meldeformular. Meldeschluss ist der 10. Mai 2023. Die Teilnahmegebühr wird vom SV OWL eingezogen.

Referentin: Jennifer Thater vom SSB Dortmund

Leitung: Ulrike Urbaniak, Schwimmwartin OWL