



## 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](http://shop.opfikon.ch/de/schwimmkurse)  
 irene.ebner@opfikon.ch