



## Informationen vor Beginn des Seepferdchen-Kurses

des Vereins für Leibesübungen von 1850 e.V. Stade

Liebe Eltern,

Sie möchten Ihr Kind für einen Seepferdchen-Kurs anmelden? Wunderbar. Vorab möchten wir Sie über die Grundlagen informieren, die Ihr Kind mitbringen sollte, damit der Seepferdchen-Kurs eine tolle und erfolgreiche Erfahrung für Ihr Kind wird. Denn der Seepferdchen-Kurs ist nicht mit einer Wassergewöhnung gleichzusetzen!

Bitte lesen Sie sich daher folgende Punkte sorgsam durch. Sollten Sie feststellen, dass Ihr Kind die eine oder andere Fertigkeit noch nicht besitzt, bitten wir Sie, diese Fertigkeiten im Vorfeld entweder in der Badewanne zu Hause oder im Schwimmbad zu üben. Zum Thema Wassergewöhnung können Sie z.B. weitere Informationen und Tipps auf der Internetseite des DLRG erhalten.

Vielen Dank und sportliche Grüße

Maike Hinrichs

Bereichsleitung Breiten- und Gesundheitssport

VfL von 1850 e.V. Stade

Ottenbecker Damm 50

21684 Stade

---

## Grundlagen für die Teilnahme am Seepferdchen-Kurs

Ihr Kind kann...

- ... es tolerieren, dass Wasser über den Kopf läuft.
- ... den Kopf ins Wasser eintauchen und wieder auftauchen.
- ... die Augen unter Wasser öffnen.
- ... über Wasser einatmen und die Luft unter Wasser wieder ausatmen (Blubberblasen).
- ... eigenständig über den Beckenrand oder die Treppe ins Wasser gehen und aus dem Becken steigen.

## Wichtige Regeln, die immer einzuhalten sind

Ihr Kind ...

- ... kommt niemals mit vollem oder ganz leerem Magen zum Schwimmen.
- ... geht vor dem Schwimmkurs noch einmal zur Toilette.
- ... kommt alleine ins Schwimmbad. Der Schwimmkurs findet ohne die Anwesenheit von Angehörigen statt. *Hilfe beim Umziehen, wenn nötig, ist natürlich erlaubt. In den ersten 2-3 Einheiten werden die Kinder zusätzlich am Eingang des Solemio vom Trainer bzw. dessen Helfer eingewiesen.*
- ... trägt während des Schwimmens keinen Schmuck.
- ... duscht sich nach dem Schwimmkurs ab.

## Ziele des Seepferdchen-Kurses

Ihr Kind...

- ... springt vom Beckenrand und schwimmt anschließend 25m ohne sich festzuhalten (Grobform eines Schwimmstils)
- ... holt einen Gegenstand aus schultertiefem Wasser an die Wasseroberfläche.
- ... kennt sich mit den Baderegeln aus.