



Eintrittskompetenzen J+S-Leiterkurs Schwimmsport

Sich als Leiter/-in engagieren

- Motivation sich als Leiter/-in zu engagieren
- Bereitschaft zur aktiven Kursteilnahme

Sportart unterrichten:

- Es wird empfohlen, dass vor dem Besuch der Grundausbildung mindestens 2 Trainings-/Unterrichtsbesuche resp. Hospitationen im Schwimmsport gemacht werden.

Sportart verstehen:

- Überprüfen der nachfolgenden Schwimmsportkompetenzen der einzelnen Schwimmsportarten:
 - **Schwimmen:**
 - Ziel: Minimale Schwimmkompetenzen in allen 4 Schwimmarten beherrschen
 - Kriterien: beherrschen der 4 Schwimmarten über mindestens je 25m
 - Schmetterling: Erlaubt sind 25m in Gesamtlage, einarmig oder Körperwelle
 - Rücken: Gesamtlage
 - Brust: Gesamtlage
 - Kraul: Gesamtlage
 - **Artistic Swimming:**
 - Ziel: Stabilität, Bewegung, Wassergefühl, Minimale Paddelkenntnisse
 - Kriterien:
 - 10m Paddeln in Rückenlage (wahlweise kopf- oder fusswärts)
 - 10m Paddeln in Bauchlage (wahlweise kopf- oder fusswärts)
 - 10m Eggbeater Kick seitwärts (die Beine abwechselnd kreisförmig treten)
 - Side-Kraulbeinschlag (Fortbewegung seitwärts nur mit Kraulbeinschlag, ein Arm ist gestreckt aus dem Wasser und zeigt nach oben)
 - **Wasserball:**
 - Ziel: Überblick behalten und Ballbeherrschung
 - Kriterien:
 - 15 m Wasserball-Kraul mit Ball (Kopf stabil und ruhig aus dem Wasser halten), danach einarmige Ballaufnahme und einarmiger Wurf.



- **Wasserspringen:**
 - Ziel: minimale Sprungkompetenzen im Schwimmsport
 - Kriterien:
 - Fussprung vorwärts gestreckt (Arme unten oder oben) mindestens vom Beckenrand
 - Kopfsprung mindestens vom Beckenrand
 - Achtung bei der Ausübung der Sprünge bitte Wassertiefe beachten!
- **Rettungsschwimmsport:**
 - Ziel: Minimale Rettungsschwimmsportkompetenzen
 - Kriterien:
 - 15m schwimmen, ein (ca. 5kg) Ring aufnehmen und 10m einarmig in Bauchlage abschleppen. Der Ring darf dabei nicht gestossen werden. Ein Stossen ist gegeben, wenn sich der Ring vor dem Kopf des Schwimmers oder der Schwimmerin befindet.
 - Anmerkung: Die Wasserrettungskompetenzen werden mittels der Brevets SLRG Basis Pool und Plus Pool erlernt