

## Leistungssport

Im MAXIMARE trainieren die drei Leistungsteams des SWIM-TEAM TuS 1859 Hamm. Ein Einstieg in die verschiedenen Teams ist selbstverständlich jederzeit möglich. Unser Trainerteam im MAXIMARE gibt während der Trainingszeiten gerne weitere Auskünfte.



## Anmeldung/Informationen:



Geschäftsstelle  
TuS 1859 Hamm e.V.  
Rietzgartenstraße 46  
59065 Hamm

Tel. 02381 - 20085  
Fax 02381 - 492085

[info@tus59hamm.de](mailto:info@tus59hamm.de)

oder direkt auf  
unserer Homepage

[www.tus59hamm.de](http://www.tus59hamm.de)



**Erfolg verbindet!** **MAXIMARE**  
ERLEBNISTHERME BAD HAMM



# Schwimmen lernen?

## Komm ins TEAM, jetzt anmelden!



## WIE FÄNGT ALLES AN?

Wir versuchen gemeinsam, mit viel Einfühlungsvermögen und didaktisch-pädagogischem Geschick das Element Wasser als Spaß- und Wohlfühlelement zu vermitteln. Der erste Weg zum Schwimmen führt über die Wassergewöhnung. Das erste Ziel hierbei ist ein angstfreier Aufenthalt im Wasser durch die Anpassung der Sinnesorgane an dieses Element. Durch ein vielfältiges ungezwungenes Spielen und Bewegen im Wasser nimmt das Kind die wichtigsten Eigenschaften des Wassers wahr - es spürt Auftrieb und Widerstand.

Mit der Wahrnehmung dieser Eigenschaften schafft es sich die Grundlage für sein Wassergefühl. Die Voraussetzung für das erste Schwimmabzeichen, dem Seepferdchen.

## SEEPFERDCHENKURS

In den Lehrschwimmbecken der Stadt Hamm bieten wir in kleinen Gruppen von max. 6 Kindern ab 5 Jahren Seepferdchenkurse an. Schwerpunkt bei Seepferdchenkurs sind die Grundfertigkeiten wie Tauchen, Springen und Gleiten.

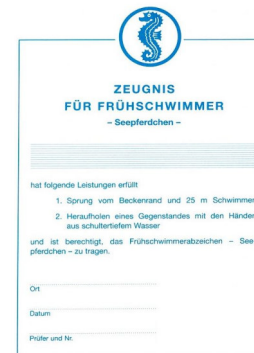
Auch für **Erwachsene** ist es alles andere als selbstverständlich, dass man schwimmen kann. Jetzt gibt es keine Ausreden mehr. Auch aus gesundheitlichen Gründen bieten wir Schwimmkurse für Erwachsene an. Durch überschaubare Gruppengrößen können die Übungsleiter auf jeden Einzelnen individuell eingehen und gezielt an das Element Wasser heran führen.



## SEEPFERDCHENPRÜFUNG

- Erlernen von Schwimmtechniken in Bauch- und Rückenlage (Arm- und Beinschlag, Körperposition, Kontrolle der Atmung im Wasser)
- Springen vom Startblock ins tiefe Wasser
- 25m Schwimmen ohne Hilfsmittel
- Tauchen nach verschiedenen Gegenständen in brusttiefen Wasser

Die Abnahme des Seepferdchenabzeichens findet am Ende des Kurses auf einer 25m-Bahn (LAGUNE in Herringen) oder auf der 50m-Bahn (MAXIMARE) statt. Die Übungsleiter entscheiden vor Ort über die erfolgreiche Ablegung der Seepferdchenprüfung. Wird die Prüfung erfolgreich absolviert, erhält das Kind eine Urkunde und das Seepferdchenabzeichen!



## WICHTIG!

Nicht jedes Kind schafft aber diese Prüfungsleistung nach dem Schwimmkurs. Bitte das Kind nicht unter Druck setzen! Jedes Kind lernt in seinem eigenen Tempo. Vor allem auch der geistige und körperliche Entwicklungsstand spielen eine Rolle. So gerne Sie möchten, dass Ihr Kind möglichst früh schwimmen lernt, so braucht es doch gehörige Kräfte, um sich über Wasser zu halten. Auch das Umsetzen der Bewegungen fällt jüngeren Kindern meist schwerer. Wichtiger als die Prüfung ist es uns, dass Ihr Kind richtig schwimmen lernt.



## SCHWIMMABZEICHEN

Nach dem erfolgreichen Bestehen des Seepferdchens besteht die Möglichkeit, als Vereinsmitglied das Erlernte auszubauen und zu festigen. In der LAGUNE in Herringen (25m-Bahn) oder im MAXIAMRE wird die weitergehende Schwimmbildung durchgeführt. Dort werden die vier Grundschwimmarten erlernt und die jüngeren Kinder haben die Möglichkeit, an kindgerechten Wettkämpfen teilzunehmen. Ziel ist hier das erfolgreiche Ablegen der Jugendschwimmabzeichen in BRONZE, SILBER und GOLD.

