

Sportschwimmen SCU

Das Sportschwimmen ist eine Trainingsgruppe des SCU zwischen der Schwimmschule und dem Schwimmclub. Die Kinder werden einmal pro Woche auf spielerische Art in die Schwimmtrainings eingeführt. Schwimmen soll Spass und Freude sein.

Das Sportschwimmen findet einmal pro Woche im Hallenbad Uster im Sportbecken im tiefen (oberen) Teil der Bahnen 5 und 6 statt. (gleicher Ort wie die Schwimmschule). Während den Ustermer Schulferien findet kein Sportschwimmen statt.

- | | | |
|-----------------|----------------|---|
| Gruppe 1 | Alter: | ca. 6-9 Jahre |
| | Trainingszeit: | Montag 17.15-17.45 Uhr oder Mittwoch von 17.00-17.30 Uhr
(Mittwoch: zusammen mit Gruppe 2) |
| | Leitung: | Tosca Spiegelhalter (Montag) und Julia Bühler (Mittwoch) |
| | Voraussetzung: | mindestens Eisbär von SwimSports oder Level 5 von Swiss Aquatics |
| | Ziele: | Level 6 und 7 Swiss Aquatics / Wechsel in Gruppe 2 /Vorschwimmen SCU |
| | Inhalt: | Crawl und Rücken, Einführung Delphinbewegung und Brustbeinschlag |
| | | |
| Gruppe 2 | Alter: | ca. 9-11 Jahre |
| | Trainingszeit: | Montag 17.45-18.15 Uhr oder Mittwoch von 17.00-17.30 Uhr
(Mittwoch: zusammen mit Gruppe 1) |
| | Leitung: | Tosca Spiegelhalter (Montag) und Julia Bühler (Mittwoch) |
| | Voraussetzung: | Sportschwimmen 1 oder vergleichbare Vorkenntnisse |
| | Ziele: | Level 8 Swiss Aquatics / Wechsel in Gruppe 3 / Vorschwimmen SCU |
| | Inhalt: | Vertiefung Crawl und Rücken, Einführung Brustschwimmen |
| | | |
| Gruppe 3 | Alter: | ca. 11-13 Jahre |
| | Trainingszeit: | Montag 18.15-19.00 Uhr oder Mittwoch 17.30-18.15 Uhr |
| | Leitung: | Tosca Spiegelhalter (Montag) und Julia Bühler (Mittwoch) |
| | Voraussetzung: | Hai von SwimSports oder Level 8 von Swiss Aquatics |
| | Ziele: | Level 9 Swiss Aquatics / Wechsel in Gruppe 4 / Vorschwimmen SCU |
| | Inhalt: | Crawl und Rücken, Koordination Brustschwimmen, Einführung Delphin |
| | | |
| Gruppe 4 | Alter: | ca. 11-13 Jahre |
| | Trainingszeit: | Montag, 19.00-19.45 Uhr |
| | Leitung: | Tosca Spiegelhalter |
| | Voraussetzung: | Sportschwimmen 3 oder vergleichbare Vorkenntnisse |
| | Inhalt: | Vertiefung aller vier Schwimmstile, Schwimmen von längeren Strecken |

Kosten pro Semester Sportschwimmen 1 + 2: CHF 300.- Sportschwimmen 3 + 4: CHF 330.- (exkl. Eintritte).

Die Verrechnung erfolgt im August und im Februar.

Bei einem Eintritt in ein laufendes Semester wird der Kursbeitrag pro Rata verrechnet.

Ohne Kündigung wird die Kursteilnahme automatisch um ein weiteres Semester verlängert.

Der Eintritt ist jederzeit möglich. Die Kinder können 2 Trainings gratis schnuppern. Anschliessend soll die definitive An- oder Abmeldung (Anmeldeformular) erfolgen

Ein Gruppenwechsel ist immer auf ein neues Semester möglich (Gruppe 1 zu 2 bzw. 3)

Ein Wechsel in eine Gruppe des SCU ist nach jedem Vorschwimmen möglich (3x pro Jahr) ein bereits bezahlter Beitrag für das Sportschwimmen wird angerechnet.

Die Trainingsleiter sind ausgebildete J+S LeiterInnen des SCU.

Uster, 23. August 2024/nn