

# Wasserspringen Grundkurs 1

## Trainingsziel

Die Technik des Wasserspringens beinhaltet sämtliche Grundelemente aller Sportarten. Ziel ist es, die Grundelemente zu vertiefen, die Talente zu erkennen und zu fördern. Weiter wird ein konzentriertes Zuhören in Verbindung mit diversen Bewegungsabläufen trainiert. Ihre Kinder können selber feststellen, wo Ihre Begabungen liegen. Unsere geschulten Kursleiter werden die Resultate gerne mit Ihnen besprechen.

## Informationen zum Training

Kursbezeichnung:	GK1A7
Datum:	<b>ab Freitag, 13. Januar 2012</b>
Kursdaten:	13.01./20.01./27.01./03.02./10.02./ 02.03./09.03./16.03./23.03./30.03.2012
Zeit:	17.00 - 18.00 Uhr
Ort:	Hallenbad Zürich-Oerlikon
Alter:	<b>5 - 10 Jahre</b>
Kurslänge:	10 Lektionen
Gruppengrösse:	6 - 10 Kinder
Ziel:	Ihren Kindern die Grundelemente des Wasserspringens beizubringen
Kurskosten:	<b>CHF 180.00</b> (exkl. Hallenbad-Eintritt)
Versicherung:	Ist Sache des Teilnehmers



Gleichgewichtsübungen



Akrobatikübungen



Kraftelemente



Orientierung im Wasser



Spannungsübungen



Grundsprünge ins Wasser

## Anmeldung:

Verein Zürcher Wasserspringer  
c/o Gabi Schilling  
Tennried 9  
8044 Gockhausen  
E-Mail: [administration@vzw.ch](mailto:administration@vzw.ch)



## Unser Verein

Der Verein Zürcher Wasserspringer (VZW) wurde im Jahr 1981 gegründet und gehört in der Schweiz zu den führenden Vereinen, welche die Sportart Wasserspringen vertreten. Ziel des Vereins ist es, diese faszinierende Sportart einem breiten Publikum näher zu bringen. Mit Grundkursen für Kinder ab 5 Jahren, Plauschgruppen, Junioren und einer Elitegruppe (VZW-Power) bis hin zur Erwachsenengruppe (Masters), trainieren in unserem Verein Sportler aller Alters- und Leistungsklassen.

## Kursleiter

Alle unsere Kursleiter sind ausgebildete Trainer und besitzen ein SLRG-Brevet sowie eine aktuelle CPR-Ausbildung.