

# ÜLAS 2.0

## LSN-ÜBUNGSLEITER/IN- ANFÄNGERSCHWIMMEN

TEIL 2: Die Wechselzugtechniken (R/K) zum Seepferdchenerwerb (in Rückenlage) nutzen und die Grundlagen für die Grobform des Kraulschwimmens erlernen.



### VORAUSSETZUNGEN:

- Vorkenntnisse: die ÜLAS 1.0 Ausbildung (Teil 1) oder eine vergleichbare Qualifikation sollte zuvor durchlaufen sei
- Vereinsmitglied
- schwimminteressiert

### VORTEILE:

- Der LSN stellt Referent:innen zur Verfügung
- Nach der ÜLAS-Ausbildung besteht die Möglichkeit, weitere Aus- und Fortbildungslehrgänge zu absolvieren
- Erleichterung des Einstiegs in die Trainerlizenzierung
- Erhalt eines Zertifikats (nach erfolgreicher Teilnahme)

### AUSBILDUNGSIHALTE:

- Wirklich sicher schwimmen können
- Schwimmfertigkeitstest(s) ABAS (DSHS)
- „Die blaue Bahn“ (DSHS)
- „Vom Seestern zum Rücken(kraul-)Seepferdchen“
- Praxis: „Die blaue Bahn“
- Praxis: „Vom Seestern zum Rücken(kraul-)Seepferdchen“
- Praxis: „Von der Meldeposition zur Grobform Kraulschwimmen“
- Eine niedrigschwellige Vertiefung der erlernten Grundlagen aus dem ÜLAS 1.0 wird ermöglicht



### KOSTEN:

Für den gastgebenden Verein:

- Kurs-Lizenz-Kosten: 150€
- Honorar und die Fahrtkosten des LSN-Referententeams 350€/Tag
- anfallende Raum- und Wasserkosten
- Der gastgebende Verein kann zur Kostendeckung entscheiden, ob eine Gebühr pro TN erhoben wird.

Im Förderzeitraum **15.03.- 31.12.2024** werden die ÜLAS-Crashkurse vom Land Niedersachsen mit der „**Schwimminitiative Niedersachsen**“ vollständig gefördert!

Bei Fragen könnt ihr euch gerne bei uns melden:



Dennis Yaghobi  
[dennis.yaghobi@lsn-info.de](mailto:dennis.yaghobi@lsn-info.de)  
0511/260929 13

