

Swim for Fun

Trainer: _____

Tel.: _____

e-mail: _____

Hallo _____

Es ist wichtig, dass du pünktlich am Treffpunkt bist!

Mit Trainingsbeginn übernimmt der Trainer die Verantwortung für dich. Vor und nach deiner Trainingseinheit gilt für dich und deine Eltern die Bäderordnung des Hallenbades. Kinder unter 7 Jahren dürfen sich nur in Begleitung eines Erwachsenen im Hallenbad aufhalten.

In allen Gruppen ist regelmäßiges Training ganz wichtig!!

Allgemeine Gruppen

Ziel Wasserratten: Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit
Erlernen der Schwimmlagen Brust und Rücken mit
wettkampfgerechten Wenden und Starts
Abstoßen in Bauch- und Rückenlage unter Wasser
5m Gleiten
Kopfsprung
Anforderungen für das Abzeichen in Bronze

Ziel Seesterne: Erlernen/Vertiefen der Techniken Rücken, Brust und Kraul und den
dazugehörigen Starts und Wenden
Vermitteln der Wettkampfbestimmungen
Abstoßen in Bauch- und Rückenlage unter Wasser!
Übungen zum Jugendmehrkampf:
100m Rücken, Brust, Kraul
400m Ausdauerschwimmen
50m Kraul-Beinschlag
15m Delphinkicks in Brust- und Rückenlage
7,5m Gleiten
Kopfweitsprung
Anforderungen für das Abzeichen in Silber

Ziel Seelöwen: Vertiefen der Techniken Rücken, Brust und Kraul, Erlernen Delphin und den dazugehörigen Starts und Wenden
Vermitteln der Wettkampfbestimmungen
Abstoßen in Bauch- und Rückenlage unter Wasser!
600m Ausdauerschwimmen
50m Beinarbeit aller Lagen
100m Schwimmen Rücken, Brust und Kraul
50m Transportschwimmen
15m Delphinkicks in Brust- und Rückenlage
7,5m Gleiten
Kopfweitsprung
Anforderungen für das Abzeichen in Gold

Wettkampfgruppen

Ziel Piranhas: Erlernen und Vertiefen der Techniken Rücken, Brust und Kraul
Erlernen und Einhalten der Wettkampfbestimmungen
Abstoßen in Bauch- und Rückenlage unter Wasser!
Start und Wenden der entsprechenden Lagen
Gleiten, Delphinkicks
Teilnahme an ersten Wettkämpfen

Ziel Forellen: Saubere Technik in Rücken, Brust und Kraul
Es wird verstärkt auf die dritte Schwimmlage eingegangen
Die Feinkoordination der zwei anderen Lagen sieht technisch sauber aus
Es werden längere Strecken geschwommen, um die Ausdauerfähigkeit zu erhöhen
Teilnahme an Wettkämpfen (kurze Strecken)
Training: 2x wöchentlich