

## Neues Schwimmkonzept ab September 2019

Zur Verbesserung der Trainingsorganisation hat der Verein mit Start am 16. September 2019 sein Schwimmkonzept mit dem Ziel überarbeitet, insbesondere die stark nachgefragte Schwimmausbildung im Lehrbecken und im Grundlagenbereich zu optimieren.

- wöchentlicher Schwimmunterricht im Lehrbereich für Kinder ab 5 Jahren, differenziert nach Anfängern (L1 / Rot und Gelb), ältere Anfänger ab 8 Jahren (L1 / Orange) und Fortgeschrittene (L2 / Blau und Lila) mit dem Leistungsziel des Seepferdchen-Abzeichens,
- ergänzender „Langläufer-Schwimmunterricht“ (L3 / Grün) für Kinder, die deutlich mehr Zeit bis zum Seepferchen-Abzeichen brauchen.
- Von einer sicheren Schwimmfähigkeit des Kindes im Tiefwasser kann erst mit Erreichen des Bronze-Abzeichen ausgegangen werden, von daher wird den Eltern empfohlen, das Kind nach Erhalt des Seepferdchen-Abzeichens im Verein zu belassen.
- Im Grundlagenbereich werden die beliebten „Fischnahmen“ für die drei verschiedenen Gruppen mit ansteigenden Leistungsanforderungen beibehalten (G1 – Nemos / G2 – Tintenfische, Rochen / G3 – Haie).
- Sofern das Kind nach Erreichen des Bronze-Abzeichens im Verein bleiben möchte, ist perspektivisch je nach individuellem Talent und persönlicher Situation zu entscheiden, ob es im Aufbaubereich eine breitensportliche oder wettkampforientierte Trainingsgestaltung erhalten soll.

### Überblick über die Leistungsstufen auf Grundlage des jeweils aktuellen Schwimmstundenplans

#### 1. Lehrbereich

Gruppenbezeichnung		wesentliche Trainingsziele (90 bis 125 cm Wassertiefe)	angestrebtes Schwimmabzeichen
<b>L1 (Mittwoch)</b> junge Anfänger > 5 Jahre	<b>L1 (Freitag)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wassergewöhnung</li> <li>• Gleiten</li> <li>• Gesicht unter Wasser</li> <li>• Sprung vom Beckenrand ins Flachwasser</li> </ul>	Seepferdchen (optional)
<b>L1 (Mittwoch)</b> ältere Anfänger > 8 Jahre			
<b>L2 (Mittwoch)</b> Fortgeschrittene	<b>L2 (Montag)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung vom Beckenrand ins Tiefwasser</li> <li>• 25m Schwimmen ohne Hilfsmittel in Bauch- und Rückenlage</li> <li>• Heraufholen eines Gegenstandes aus schulertiefem Wasser</li> <li>• Baderegeln</li> <li>• „Mein erster Start“ auf den Vereinsmeisterschaften (optional)</li> </ul>	Seepferdchen
<b>L3 (Mittwoch)</b> Langläufer-Auffangkurs			

## 2. Grundlagenbereich

Gruppenbezeichnung		wesentliche Trainingsziele (2 Meter Wassertiefe)	angestrebtes Schwimmabzeichen
<b>Nemos (G1)</b>	2x wöchentlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übung Startsprung</li> <li>• Übung Streckentauchen</li> <li>• Übung Tieftauchen</li> <li>• Grobform der Schwimm- techniken Rücken, Brust und Kraulschwimmen</li> <li>• 200 Meter Schwimmen</li> <li>• „Mein erster Start“ auf den Vereinsmeisterschaften</li> </ul>	Bronze (optional)
<b>Tintenfische (G2)</b>	<b>Rochen (G2)</b> 2x wöchentlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Startsprung</li> <li>• 2 Meter Tieftauchen</li> <li>• 10 Meter Streckentauchen</li> <li>• Delphin-Beine</li> <li>• Übung Wende- und Atem- technik</li> <li>• Fehlerkorrektur Schwimm- technik</li> <li>• Umsetzung Trainerspra- che</li> <li>• mögliche Wettkampfteil- nahme</li> </ul>	Bronze  Silber (optional)
<b>Haie (G3)</b>	3x wöchentlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 Meter Streckentauchen</li> <li>• Delphinschwimmen ganze Lage</li> <li>• Verfeinerung Schwimm- technik inkl. Wendeaus- führung</li> </ul>	Silber (optional)

## 3. Aufbaubereich

Gruppenbezeichnung		wesentliche Trainingsziele (2 Meter Wassertiefe)	angestrebtes Schwimmabzeichen
<b>Aufbau - Breitensport</b>	2x wöchentlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• breitensportlich ausgerich- tetes Schwimmtraining</li> <li>• Wettkampfteilnahme optional</li> </ul>	Silber Gold (optional)
Anschlussgruppen:		Jugendbahn, Trimm Dich (ab AK 20)	
<b>Aufbau - Wettkampf</b>	3x wöchentlich	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wettkampforientiertes Schwimmtraining</li> <li>• regelmäßige Trainingsteil- nahme erforderlich</li> </ul>	Silber Gold
Anschlussgruppen:		Sportmannschaft, Masters (ab AK 20)	