

## Unsere Schwimmgruppen

Um die Kinder entsprechend Ihren Fähigkeiten zu fördern haben wir eine neue Gruppeneinteilung vorgenommen. Die Schwimmgruppenbeschreibung informiert Sie über die Inhalte unseres Trainings.

Die Wechsel in die nächst höhere Leistungsstufe erfolgen durch die Trainer.

Die Prüfungen für die Abzeichen werden immer vor den Sommer- und Weihnachtsferien durchgeführt. Die genauen Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.

	14:00-14:45 Uhr	14:45-15:30 Uhr	15:30-16:15 Uhr
Bahn 1	Anfänger 1	Anfänger 2	Anfänger 3
Bahn 2	Aufbau 2	Breitensport 1	Robben
Bahn 3	Aufbau 1	Pinguine 2	Delphine
Bahn 4	Seepferdchen 2	Aufbau 3	Aufbau 4
Bahn 5	Seepferdchen 1	Pinguine 1	Seepferdchen 3

16:15 Uhr bis 17:00 Uhr Training der Haie

### 14:00 – 14.45 Uhr

#### **Bahn 5: Seepferdchen 1**

Voraussetzung: Seepferdchenabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt?

Verbesserung der Schwimmart Brust, Einführung der Schwimmart Rücken, Einführung des Startsprungs in Grobform, Konditionsschulung, Tauchübungen, Gleitübungen

>>> Wechsel zu den Seepferdchen 2

#### **Bahn 4: Seepferdchen Gruppe 2**

Voraussetzung: Seepferdchenabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt?

Verbesserung der Schwimmart Brust, Einführung der Schwimmart Rücken, Einführung des Startsprungs in Grobform, Konditionsschulung, Tauchübungen, Gleitübungen, koordinative Übungen

>>> Wechsel zu den Pinguinen

**Bahn 3: Aufbau 1:**

Voraussetzung: Bronzeabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt? Erlernen der Gesamtschwimmart Rücken, Verbesserung der Schwimmart Brust, Schulung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Tauchübungen Erlernen des Startsprungs in Grobform

>>> Wechsel zu „Aufbau 3“

**Bahn 2: Aufbau 2:**

Voraussetzung: Bronze/Silberabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt? Verbesserung der Schwimmart Brust und Rücken, Einführung in das Kraulschwimmen, Verbesserung des Startsprungs, Tauchübungen, Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten In dieser Gruppe sind auch Kinder, die bereits alle Abzeichen erreicht haben und einfach nur Spaß am schwimmen haben und weiter ihre Technik verbessern möchten

>>> Wechsel zu „Aufbau 3“

**14:45 – 15.30 Uhr**

**Bahn 5: Pinguine 1**

Voraussetzung: Teilnahme an den Seepferdchengruppen

Was wird in dieser Gruppe geübt? Schwimmtraining zur Festigung und zum Aufbau der Schwimmmarten, Verbesserung des Startsprungs, Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, Gleitübungen, Tauchübungen, Erlernen der Grobformen Wenden und Anschlag sowie des Kraulens

>>> Wechsel zu „Delphine“

**Bahn 4: Aufbau 3**

Voraussetzung: Bronze/Silberabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt? Schwimmtraining zur Festigung der Schwimmmarten Brust und Rücken, Einführung in das Kraulschwimmen, Verbesserung des Startsprungs, Verbesserung der Kondition, Tauchübungen

### **Bahn 3: Pinguine 2**

Voraussetzung: Bronzeabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt? Technikverbesserung der Schwimmart Brust und Rücken, Verbesserung des Startsprungs in Grobform, Tauchübungen, Einführung in das Kraulschwimmen, Übungen zur konditionellen und koordinativen Schulung

>>> Wechsel zu „Delphine“

### **Bahn 2: Breitensport**

Voraussetzung: Brust, Rücken und Kraulschwimmen

Was wird in dieser Gruppe geübt? Technikverbesserung in allen Schwimmarten, Einführung der Wenden, Verbesserung des Startsprungs, Koordinative und konditionelle Übungen,

## **15:30 – 16.15 Uhr**

### **Bahn 5: Seepferdchen 3**

Voraussetzung: Seepferdchenabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt?

Verbesserung der Schwimmart Brust, Einführung der Schwimmart Rücken, Einführung des Startsprungs in Grobform, koordinative Übungen, Konditionsschulung, Tauchübungen, Gleitübungen

>>> Wechsel zu den Pinguinen

### **Bahn 4: Aufbau 4**

Voraussetzung ist das Bronze/Silberabzeichen

Was wird in dieser Gruppe geübt? Technikverbesserung der Schwimmarten Brust, Rücken und Kraul, Verbesserung des Startsprungs, Tauchübungen, Einführung in das Schmetterlingschwimmen, Konditionelle Verbesserung

### **Bahn 3: Delphine**

Voraussetzung: Die Kinder kommen aus der Pinguin Gruppe 1 oder 2

Was wird in dieser Gruppe geübt? Verbesserung der Schwimmarten Rücken, Brust, erlernen und verbessern der Gesamtschwimmart Kraul, Verbesserung des Startsprungs, Schulung der Kondition und Koordination, Tauch- und Gleitübungen,

>>> Wechsel zu den „Robben“

## **Bahn 2: Robben**

Voraussetzung: Die Kinder kommen aus der Gruppe der Delphine

Was wird in dieser Gruppe geübt? Technikschiilung in den Schwimimarten Brust, Rücken und Kraul, Verbesserung des Startsprungs und der Wenden, Einführung des Schmetterlings-Beinschlages, Gleit- und Tauchübungen

>>> Wechsel zu den Haien

**16:15 – 17.00 Uhr**

## **Bahn 3 Haie**

Voraussetzung: Die Kinder kommen aus der Gruppe der Robben

Was wird in dieser Gruppe geübt? Technikschiilung in den Schwimimarten Brust, Rücken und Kraul, Einführung des Schmetterlingschwimmens, Verbesserung des Startsprungs und der Wenden,

Die Kinder sollten Ehrgeiz für den Schwimmsport entwickelt haben und bereit sein, an Wettkämpfen teilzunehmen

Ziel der „Haie“ eine Teilnahme an Wettkämpfen.