

Delphine Erding – Die Wege eines Schwimmers

Aufnahmekurs

Alter: bis 10 Jahre

Voraussetzung: 100 m zügiges Schwimmen ohne Festhalten, Sprung vom Beckenrand, Tauchen (Gesicht ins Wasser beim Schwimmen)

Lehrinhalte: Einführung in die Wasserlage und -gewöhnung, Kopfsprung, Abstoß, Tauchen, grobe Technik für Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen.

Ziel: Dt. Jugendschwimmpass in Bronze

Gruppe 4

Alter: 6 – 10 Jahre

Voraussetzung: Aufnahmekurs absolviert, Spaß am Schwimmen

Lehrinhalte: Wasserlage, Koordination, Erlernen und Verbesserung der 4 Schwimmarten und der Atmung, Wenden in allen Lagen, Start, Heranführung an Wettkämpfe, Ausdauererien

Ziel: Alle Lagen wettkampfgerecht, 800m ohne Pause schwimmen, Spaß am Schwimmen

Bei Erreichen eines Alters von 11 Jahren, bzw. auch bei guten Leistungen in Training und Wettkampf schon früher, werden die Kinder in die Wettkampf, bzw. Breitensportgruppen verteilt.

Wettkampf-Schiene

Breitensport-Schiene

2. Nachwuchsmannschaft

Alter: 9 – 12 Jahre

Voraussetzung: Ziel aus Gruppe 4 erreicht

Lehrinhalte: Ausdauer- und Schnelligkeitstraining (Umfang etwa 3km pro Einheit), Stilverbesserung in allen Lagen, Beweglichkeitstraining, Krafttraining an Land

Ziel: regelmäßige Wettkampfteilnahme, Teilnahme an oberbayerischen Meisterschaften und höher, Schnelligkeit entsprechend vorgegebener Belastung anpassen, Stilistische Entwicklung

3. Breitensportgruppe

Alter: 11 - 12 Jahre

Lehrinhalte: Ausbildung in allen 4 Lagen, geordnetes Schwimmen, Starts, Wenden, Erlernen von Schmetterling

Ziel: Spaß am Schwimmen, Verbesserung und Erhaltung von Ausdauer und Schnelligkeit, sowie Verbesserung der Technik

1. Nachwuchsmannschaft

Alter: 11 – 13 Jahre

Voraussetzung: Trainingsgeschwindigkeit der Gruppe angemessen

Lehrinhalte: Ausdauer- und Schnelligkeitstraining (Umfang etwa 4 – 4,5km pro Einheit), langsames spezialisieren auf Hauptschwimmart, Ausdauertraining

Ziel: Teilnahme an Wettkämpfen: Oberbayerische Meisterschaften und höher, Stilistische Entwicklung

2. Breitensportgruppe

Alter: 12 – 14 Jahre

Lehrinhalte: Ausbildung in allen 4 Lagen, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining

Ziel: Spaß am Schwimmen, Verbesserung und Erhaltung von Ausdauer und Schnelligkeit, sowie Verbesserung der Technik

1. Mannschaft

Alter: ab 12 Jahre

Voraussetzung: Min. 5 Oberbayerische Pflichtzeiten (Langbahn)

Lehrinhalte: Wettkampfspezifisches Training (Umfang etwa 5km pro Einheit), Spezialisierung auf Hauptschwimmart, Verfeinerung der Technik, Wettkampftaktik

Ziel: Top 5 Platzierung bei oberbayerischen Meisterschaften, Teilnahme an bayerischen Meisterschaften und höher

2. Mannschaft

Alter: ab 12 Jahre

Voraussetzung: Bestreiten von Wettkämpfen

Lehrinhalte: Wettkampfspezifisches Training (Umfang etwa 5km pro Einheit), Spezialisierung auf Hauptschwimmart, Verfeinerung der Technik, Wettkampftaktik

Ziel: Aufstieg in 1. Mannschaft

1. Breitensportgruppe

Alter: ab 14 Jahre

Lehrinhalte: Ausbildung in allen 4 Lagen, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining

Ziel: Spaß am Schwimmen, Verbesserung und Erhaltung von Ausdauer und Schnelligkeit, sowie Verbesserung der Technik

Masters

Alter: ab 18 Jahre

Voraussetzung: Wettkampferfahrung in allen 4 Lagen, „Rückzugsort“ für Wettkampfschwimmer aus Gruppe 1A

Lehrinhalte: Leistungsorientiertes Schwimmen

Ziel: Teilnahme an Masters-Wettkämpfen, Verbesserung und Erhaltung von Ausdauer und Schnelligkeit

Breitensportgruppe (Erwachsene)

Alter: ab 18 Jahre

Voraussetzung: „Rückzugsort“ für Schwimmer der Jugend-Breitensportgruppen

Lehrinhalte: Ausbildung in allen 4 Lagen, Ausdauer- und Schnelligkeitstraining

Ziel: Spaß am Schwimmen, Verbesserung und Erhaltung von Ausdauer und Schnelligkeit, sowie Verbesserung der Technik