

# Sportkonzept Schwimmen

SCHWIMMVEREIN FRIEDRICHSHAFEN 1932 E.V.



|                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| Ausgabe vom:      | 05. August 2026 |
| Letzte Version:   | 09. Mai 2024    |
| Überarbeitet von: | Manuel Rolfes   |

# Inhalt

---

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1 VISION .....</b>                                   | <b>3</b>  |
| <b>2 KONZEPT FÜR DEN TRAININGSBETRIEB.....</b>          | <b>4</b>  |
| 2.1 ZWEIDIMENSIONALES MODELL.....                       | 5         |
| <b>3 GRUPPEN MIT GRUNDLEGENDER AUSBILDUNG .....</b>     | <b>7</b>  |
| 3.1 GL3 – GRUNDAUSBILDUNG .....                         | 7         |
| 3.2 GL2 - GRUNDLAGENTRAINING .....                      | 8         |
| 3.3 GL1 - GRUNDLAGENTRAINING .....                      | 9         |
| <b>4 GRUPPEN MIT WETTKAMPF AUSBILDUNG .....</b>         | <b>11</b> |
| 4.1 WK3 - AUFBAUTRAINING I .....                        | 11        |
| 4.2 WK2 - AUFBAUTRAINING II .....                       | 13        |
| 4.3 WK1 - ANSCHLUSSTRAINING .....                       | 15        |
| <b>5 GRUPPEN MIT FORTGESCHRITTENER AUSBILDUNG .....</b> | <b>16</b> |
| 5.1 TG3 – TRAININGSGRUPPE .....                         | 16        |
| 5.2 TG2 - TRAININGSGRUPPE .....                         | 17        |
| 5.3 TG1- TRAININGSGRUPPE .....                          | 18        |
| <b>6 GRUPPEN OHNE AUSBILDUNGSCHARAKTER .....</b>        | <b>19</b> |
| 6.1 FITNESS - JUGEND & MASTERS.....                     | 19        |
| 6.2 MASTERS – TRAINING & WETTKAMPF .....                | 20        |

# 1 Vision

---

Das Sportkonzept ist die Grundlage der sportlichen Tätigkeiten des Vereins. Es ist abgeleitet von den folgenden Zielen des Schwimmverein Friedrichshafen 1932 e.V.:

## **Breitensport Angebot**

Der Schwimmverein Friedrichshafen bietet Schwimmsportbegeisterten eine Möglichkeit unter fachkundiger Leitung Schwimmen zu betreiben.

## **Leistungssport Angebot**

Der Entwicklung des Leistungssports soll dabei ein besonderer Stellenwert zukommen.

## **Fachliche und unternehmerische Persönlichkeitsentwicklung**

Neben der Sportorientierung fördert der Verein die Entwicklung seiner Mitglieder (vor allem im Jugendbereich) durch attraktive Angebote an interessanten und verantwortungsvollen Aufgaben im Umfeld des Schwimmsports (Trainerausbildung) und der Vereinsführung.

## **SVF als Institution im Bodenseekreis**

Laufende, positive Darstellung der Erfolge unseres Vereins in allen Medien steigert den Bekanntheits- und Beliebtheitsgrad bei der Bevölkerung und den örtlichen Entscheidungsträgern.

## 2 Konzept für den Trainingsbetrieb

---

### **Ziel**

- Schaffen einer durchgehenden Ausbildungsstruktur im Schwimmen.
- Trainingsgruppen schaffen, die allen Belangen des Trainingsbetriebes, angefangen vom Fitnessschwimmen bis hin zum Wettkampfschwimmen, gerecht werden.
- Optimierung der Trainingsstruktur mit optimaler Nutzung der vorhandenen Trainingsressourcen und der Rahmenbedingungen im Verein.
- Übungsleiter optimal einsetzen.

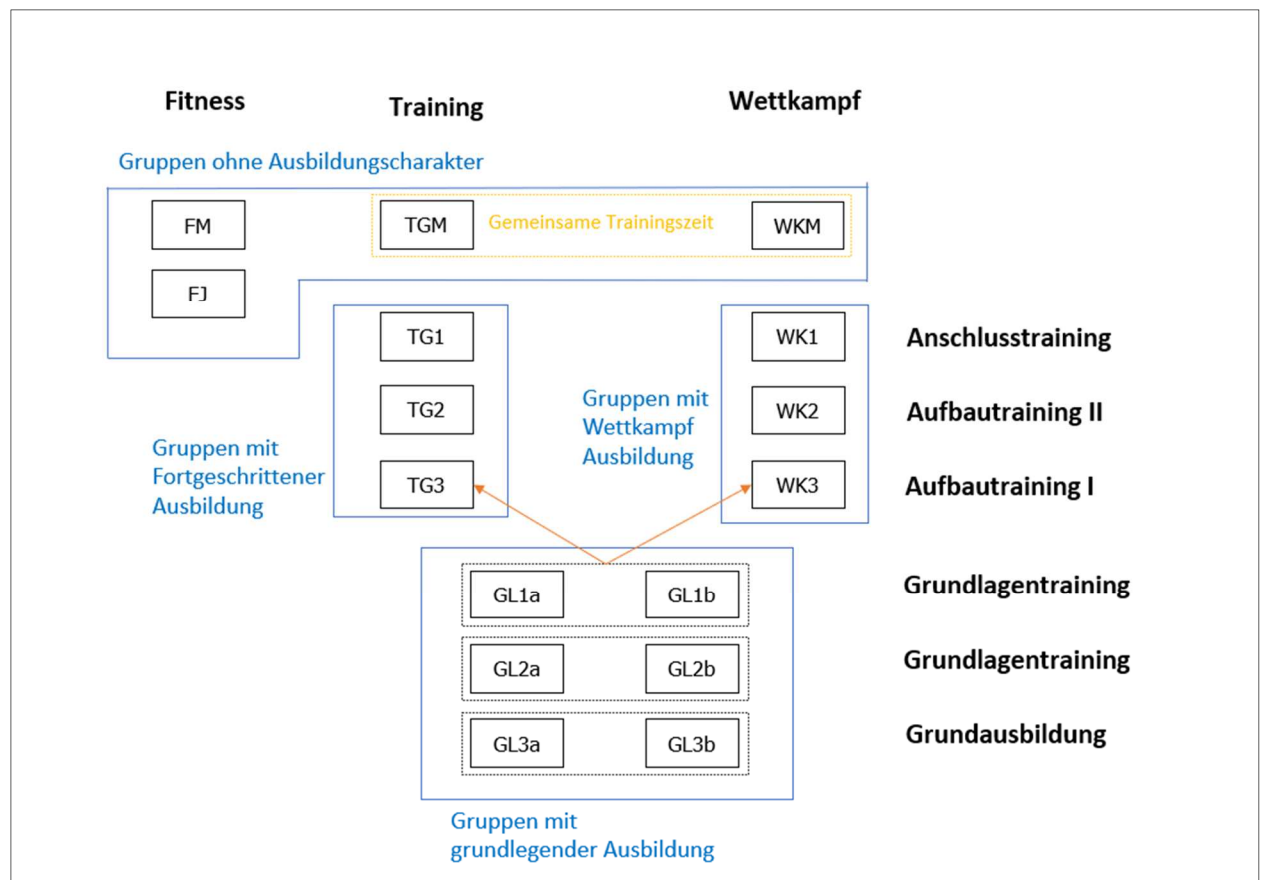
### **Ansatz**

- Jeder Gruppe ein klar nachvollziehbares Ziel geben.
- Objektive Kriterien für die Einteilung in die Gruppen schaffen.
- Ein Stufenmodell schaffen, das aufeinander aufbaut.

### **Referenz**

- Leistungssportliches Konzept – Eine Orientierungshilfe für Trainer im Leistungssport Baden-Württemberg, Dr. Fashid Shami, Januar 2020  
  
[https://www.schwimmen-bw.de/images/schwimmen/Leistungssportliches\\_Konzept\\_Baden-Wrttemberg.pdf](https://www.schwimmen-bw.de/images/schwimmen/Leistungssportliches_Konzept_Baden-Wrttemberg.pdf)

## 2.1 Zweidimensionales Modell



Jede Trainingsgruppe lässt sich zwei Dimensionen zuordnen.

Die erste Dimension klassifiziert das sportliche **Niveau** basierend auf schwimmerischen Fähigkeiten, sowie der körperlichen und mentalen Belastungsfähigkeit. Die Bezeichnungen entsprechen dem Leistungssportlichen Konzept von Dr. Fashid Shami

| Name               | Alter       |
|--------------------|-------------|
| Grundausbildung    | 6-8 Jahre   |
| Grundlagentraining | 7-11 Jahre  |
| Aufbautraining I   | 10-12 Jahre |
| Aufbautraining II  | 12-15 Jahre |
| Anschlussstraining | ab 14 Jahre |
| Masters            | ab 18 Jahre |

Die zweite Dimension unterscheidet die **Ambition** eines Sportlers.

| Kürzel | Name      | Ambition              |
|--------|-----------|-----------------------|
| F      | Fitness   | Bewegung              |
| GL     | Grundlage | Grundlagen Ausbildung |
| TG     | Training  | Sportliche Ausbildung |
| WK     | Wettkampf | Leistung              |

**Charakterisierung der Gruppen**

In den folgenden Kapiteln werden die Gruppen weiter beschrieben anhand der Aspekte

- Ziel der Gruppe: Zielsetzung
- Voraussetzung: Kriterien, um in diese Gruppe zu kommen
- Inhalte: Aufbau der Trainingseinheiten, Angestrebte Fähigkeiten
- Wettkämpfe: Anspruch an Wettkampftätigkeit
- Organisation: Anzahl, Länge und Ort der Einheiten

## 3 Gruppen mit grundlegender Ausbildung

### 3.1 GL3 – Grundausbildung

#### Ziel der Gruppe

- Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit im tiefen Wasser mit grobkoordinierten Bewegungen  
Fokus auf Wasserlage und Beinschlag in allen Schwimmarten

#### Voraussetzung

- Seepferdchen, KISS Forelle
- Alter 6-8

#### Hilfsmittel

- Flossen, Brett, **kein** Pullbuoy, (Tauchringe, Bälle, Poolnudel etc.)

#### Inhalte

- Erarbeitung der Grundfertigkeiten Tauchen, Springen, Gleiten, Fortbewegen und Atmen
- längste Strecke 50m (4 Bahne mit 12,5m)

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tauchen                      | Abstoßen + Gleiten, Abstoßen + Beine<br>Im tiefen Becken bei 2m bis zum Grund tauchen.                                                                                                                                                                                       |
| Springen                     | Vom Beckenrand Kopfsprung (aus dem Sitzen, Knie, Stand)<br>Vom Startblock springen, Fokus aufs Springen!                                                                                                                                                                     |
| Wasserlage                   | Torpedolage (Hände übereinander, Oberarme an die Ohren)<br>Vom Beckenrand abstoßen und ca. 3m ohne aktive Körperbewegung gleiten.<br>Rollen und Rotieren im freien Wasser.                                                                                                   |
| Atmen                        | Sicheres Beherrschen der Atmung (unter Wasser ausatmen).<br>z.B. Gegenstände pusten, blubbern                                                                                                                                                                                |
| Kraul                        | 50m Kraulbeine mit Brett.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Brust                        | 50m Brustbeine mit Brett.                                                                                                                                                                                                                                                    |
| Delphin                      | 12,5m Delphin Wellenbewegung, Delphinsprünge                                                                                                                                                                                                                                 |
| Rücken                       | 50m Rückenbeine ohne Brett (Arme über Kopf)                                                                                                                                                                                                                                  |
| Koordination/<br>Kombination | Beine mit ver. Armvariationen (Torpedo, Superman, Schulterbreit)<br>Beine groß/klein, schnell/langsam, angezogen/gestreckt, breit/eng<br>Beine in Rücken-/Bauch-/Seitlage<br>Abstoßen + Beine, Beine + Rotation, Beine+Atmung, Springen +<br>Tauchen, an der Wand/ mit Brett |

#### Wettkämpfe

- Kindgerechter Wettkämpfe vom Verein (Vereinsmeisterschaften, Nikolausschwimmen)

#### Organisation

- Gruppenanzahl: 2
- Einheiten pro Woche: 1
- Becken: Kursbecken/Vereinsbecken in der Breite
- Dauer: 1 Stunden

## 3.2 GL2 - Grundlagentraining

### Ziel der Gruppe

- Erarbeitung der Grobtechniken von Kraul, Rücken und Brust. Verbesserung des Beinschlags. Verfeinerung des Gleitens, Tauchens, Springens, Atmens und der Torpedolage im Wasser

### Voraussetzungen

- Bronze, KISS Delfin
- Alter 7-9

### Hilfsmittel

- Flossen, Brett, **kein** Pullbuoy, (Tauchringe, Bälle, Poolnudel etc.)

### Inhalte

- 50% des Trainings sollten Beinschlagübungen in allen Körperlagen (Bauch, Rücken, Seite) sein
- 50% des Trainings sollte Gesamtlage mit hohem Anteil an Technikübungen sein
- Kein reines Training für den Armzug! Insbesondere nicht mit Pullbuoy zwischen den Beinen
- Viele **koordinative Übungen** zum Einschwimmen: z. B. Brust-Arme mit Kraul-Beinschlag, Indianerkraul, Bewegungsvariationen (schnell/langsam, breit/eng, groß/klein, isoliert)
- Ausdauerndes Schwimmen, längste Strecke 100m

|                |                                                                                                                                                                                    |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tauchen        | 12,5m Tauchen                                                                                                                                                                      |
| Springen       | Regelgerechter Startsprung vom Starblock<br>(kräftig Springen, über etwas Springen, vom Rand → Block)                                                                              |
| Gleiten        | Vom Beckenrand abstoßen und ohne aktive Körperbewegung gleiten in Bauch und Rückenlage. Beherrschen der Torpedolage (Hände übereinander, Oberarme an die Ohren)                    |
| Atmung         | Unter Wasser ausatmen, über Wasser einatmen in allen Techniken.                                                                                                                    |
| Kraul          | 50m mit 3er-Atmung und 6er-Beinschlag,<br>keine 2er Atmung und kein hinterherschleppen der Beine                                                                                   |
| Brust          | 50m mit ordentlicher Streckung, <b>kein</b> Scherenbeinschlag.<br>Neutrale Kopfhaltung (kein Nicken, nicht Kopf im Nacken)<br>bewusstes langes Gleiten (2-3s), Arme vorne zusammen |
| Delphinbeine   | Delphinbewegung (Tauchen, Arme hinten/vorne/Superman)                                                                                                                              |
| Rücken Technik | 50m Rückenschwimmen mit Schwerpunkt Beinarbeit und Wasserlage<br>Neutrale Kopfhaltung (Blick an die Decke)                                                                         |
| Wenden         | Brust mit beiden Händen<br>Rollen im freien Wasser (Mitte, vor der Wand, Indianerkraul)                                                                                            |

### Wettkämpfe

- Kindgerechter Wettkämpfe in der Region

### Organisation

- Gruppenanzahl: 1 - 2
- Einheiten pro Woche: 1 - 2
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1 Stunden

## 3.3 GL1 - Grundlagentraining

### Ziel der Gruppe

- Erlernen aller vier Schwimmmarten in der Grobtechnik, einschließlich Delphintauchphase. Schaffung grundlegender Leistungsvoraussetzungen für eine langfristige, systematische sportliche Entwicklung. Erkennen der Eignung für das wettkampforientierte Schwimmen.

### Voraussetzungen

- Silber, KISS Bodensee
- Alter 8-10

### Hilfsmittel

- (eigene) Flossen, Brett, **kein** Pullbuoy, (Tauchringe, Bälle, Poolnudel etc.)

### Inhalte

- Herausbildung der Techniken der 4 Sportschwimmmarten inklusive Starts und Wenden in der Grobkoordination
- 50% des Trainings sollten Beinschlagübungen in allen Körperlagen (Bauch, Rücken, Seite) sein
- 50% des Trainings sollte Gesamtlage mit hohem Anteil an Technikübungen sein
- Schaffung konditioneller Fähigkeiten im Bereich Grundlagenausdauer, längste Strecke 200m
- Training der Schwimmschnelligkeit (kurze, maximale Sprints mit guter Technik)
- Schwimmtechniken werden nur soweit trainiert wie die Technik einwandfrei beherrscht wird.

|          |                                                                                                                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tauchen  | 10m Tauchen in Delphinbewegung, 25m Brust                                                                                          |
| Springen | Regelgerechter Startsprung auf Wettkampf-Startsignal<br>Schrittstellung + Tauchphase nach dem Start<br>Rückenstart mit Torpedolage |
| Atmung   | Unter Wasser ausatmen, über Wasser einatmen in allen Techniken.                                                                    |
| Wende    | Regelgerechte Wenden in allen Lagen.<br>Rollwende mit Abstoß in Rückenlage                                                         |
| Kraul    | 100m mit 3er-Atmung, aktiver 6er-Beinschlag und Rollwende.                                                                         |
| Brust    | 100m mit ordentlicher Streckung und dynamischer Wende.<br>Brusttauchzug.                                                           |
| Delphin  | 25m Delfin<br>2er Atmung erlernen, Abstoßen + 3 Kicks + 1 Armzug ohne Atmung                                                       |
| Rücken   | 100m Rücken und Rollwende (Züge zählen lernen)                                                                                     |
| Lagen    | 100m Lagen                                                                                                                         |
| Ausdauer | Am Ende sollten die Kinder 10 Minuten ohne Pause ausdauernd schwimmen können (mit Lagenwechsel und Beine)                          |

**Wettkämpfe**

- Kindgerechter Wettkämpfe in der Region
- erste Wettkämpfe mit Lizenz in der Region

**Organisation**

- Gruppenanzahl: 1 - 2
- Einheiten pro Woche: 1 - 2
- Becken: Kursbecken und Vereinsbecken
- Dauer: 1 Stunden

## 4 Gruppen mit Wettkampf Ausbildung

---

### 4.1 WK3 - Aufbautraining I

#### **Ziel der Gruppe**

- Aufbau eines breiten schwimmerischen Technikniveaus auf Basis von 200m Lagen. Fokus auf Grundlagenausdauer (lange Strecken) und Schnelligkeit. Regelmäßige Teilnahme an regionalen Wettkämpfen.

#### **Voraussetzungen**

- Alter 10-12
- Aktive und regelmäßige Teilnahme am Training
- regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen und Trainingslager
- ein Elternteil muss Kampfrichter machen

#### **Hilfsmittel**

- eigene Flossen, Brett und Frontschnorchel

#### **Inhalte**

- Vervollkommnung der schwimmtechnischen Fertigkeiten der vier Schwimmmarten sowie der Starts, Wenden und Tauchphasen
- 40% Technik (Technische Übungen, Standard-Übungen, Start/Wenden, Koordination, Sensomotorik)
- 30% Training (Großteil Grundlagenausdauer, Lange Strecken, Grundschnelligkeit)
- 30% Beintraining (alle Arten, hohe Intensität, Delphintauchphasen)
- Vielseitiges konditionelles und koordinatives Training sowohl im Wasser als auch an Land.
- Ausbildung von guter Beweglichkeit speziell in Schulter, Hüfte und Fußgelenken.
- selbstständiges Nutzen der Uhr
- Einführung von Standard Tests (Gleiten, De-Kicks, 400m Beine, 200m Lagen, 400m Kraul)

|                    |                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lagen              | 200m mit regulärem Start und Wenden                                                                                                                                                                      |
| Kraul              | 800m mit Rollwenden<br><br>Beherrschung verschiedener Atemfrequenzen über mind. 100m (2er- bis 5er-Zug).<br><br>Beherrschung verschiedener Beinschlagrhythmen über mind. 100m (2er- und 6er Beinschlag). |
| Brust              | 200m mit Brusttauchzug                                                                                                                                                                                   |
| Delphin            | 100m in technisch einwandfreier Form mit 2er-Atmung und 2er-Beinschlag.<br><br>100 Delphinbeine ohne Brett (Arme über Kopf)                                                                              |
| Rücken             | 200m mit Start, Rollwende und 5m Delphinbewegung                                                                                                                                                         |
| Tauchen            | 25m beliebig, 10m Delfinbewegung                                                                                                                                                                         |
| Grundlagenausdauer | 1500m Kraul                                                                                                                                                                                              |
| Sprintfähigkeit    | 25m in beliebiger Lage regelgerecht sprinten                                                                                                                                                             |
| Landtraining       | Warm-Up und Mobilisieren/ Dehnen bei jedem Training, allg. Athletik (Rumpfkraft, Basisübungen), allg. Ausdauer (Laufen, Rad, etc.)                                                                       |
| Wettkampf          | immer aus dem Training heraus, Staffelschwimmen<br>Vielseitig (keine „Hauptlage“), Kontrollfunktion,<br><br>Selbstständiges Aufwärmen/ Einschwimmen bei WK                                               |

**Wettkämpfe**

- Regelmäßige Wettkampfteilnahme an regionalen Wettkämpfen
- Vereinsmeisterschaften

**Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 3
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1,5-2 Stunden

## 4.2 WK2 - Aufbautraining II

### Ziel der Gruppe

- Vielseitige Technikausbildung des Schwimmers auf Basis von 400m Lagen und Aufbau einer starken Ausdauer (800m / 1500m Freistil). Regelmäßiger Besuch von Wettkämpfen bis auf überregionalem Niveau.

### Voraussetzungen

- Alter 12-15
- Aktive und regelmäßige Teilnahme am Training
- regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen, Trainingslager
- ein Elternteil muss Kampfrichter machen

### Hilfsmittel

- eigene Flossen, Brett, Paddles, Pullbuoy und Frontschnorchel

### Inhalte

- Vielseitiges und spezielles Training mit zunehmender Spezialisierung.
- 30% Technik (Technische Übungen, Start/Wenden, Koordination, Sensomotorik)
- 50% Training (Großteil Grundlagenausdauer, Grundschnelligkeit)
- 20% Beintraining (alle Arten, hohe Intensität, Delphintauchphasen)
- Weiterentwicklung von Kraft- und Schnelligkeitsvoraussetzungen an Land, Erhalt der Beweglichkeit.
- Regelmäßige Standard Tests (400m Beine, 30min, Sprinttest)
- Eigene Ziele definieren, Zielsetzungsgespräche
- Kenntnis der Belastungszonen und wie man damit trainiert

|                     |                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lagen               | 400m mit regulärem Start und Wenden                                                                                                                                                         |
| Kraul               | Bewusster Einsatz unterschiedlicher Technikvarianten (z.B. 6er-Beinschlag nach Wenden bei Langstrecken, Wechsel der Atmung aus taktischen Gründen).                                         |
| Brust               | 200m, Unterscheiden können zwischen Gleittechnik und Undulationstechnik.                                                                                                                    |
| Delphin             | 200m mit regelgerechter Wende mit einwandfreier 2er-Atmung sowie des 2er-Beinschlages.                                                                                                      |
| Rücken              | 200m mit Start, Wende und 10m Tauchphase.                                                                                                                                                   |
| Taktisches Training | Umsetzung von Strategien (z. B. negativ Split). Selbstständiges Pulsmessen                                                                                                                  |
| Grundlagenausdauer  | 2000m Kraul.                                                                                                                                                                                |
| Sprintfähigkeit     | vgl. hierzu die 25m-Zeiten                                                                                                                                                                  |
| Wettkampf           | Vielseitig (keine „Hauptlage“), Kontrollfunktion, Technik und Rennverlauf als Schwerpunkt, Staffelschwimmen                                                                                 |
| Landtraining        | Warm-Up und Mobilisieren/ Dehnen bei jedem Training<br>allg. Athletik (Rumpfkraft, Basisübungen)<br>allg. Ausdauer (Laufen, Rad, etc.)<br>Geräte im Krafraum unter Betreuung richtig nutzen |
| Tauchphasen         | Min. 3 De-Kicks nach jeder Wende                                                                                                                                                            |

**Wettkämpfe**

- Aktives Interesse am Wettkampfbetrieb
- Regelmäßige Wettkampfteilnahmen an regionalen und überregionalen Wettkämpfen
- Qualifikation für Landesmeisterschaften
- Deutsche Mannschaftsmeisterschaften Schwimmen (DMS)

**Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 4
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1,5 – 2 Stunden

## 4.3 WK1 - Anschlussstraining

### **Ziel der Gruppe**

- Erreichen von individuellen Spitzenleistungen in Abhängigkeiten von den Trainingsmöglichkeiten in der Spezialdisziplin. Belastungsniveau im Training auf erhöhtem Niveau. Regelmäßiger Besuch von Wettkämpfen auf überregionalem Niveau.

### **Voraussetzungen**

- Alter ab 14
- Aktive und regelmäßige Teilnahme am Training
- regelmäßige Teilnahme an Wettkämpfen, Trainingslager
- ein Elternteil muss Kampfrichter machen

### **Inhalte**

- Zunehmende Spezialisierung des Trainings auf die Hauptlagen. Training auf den individuellen Bedarf abstimmen. Gezielte Verbesserung des Leistungsniveaus. Hohe Bereitschaft, Anforderungen des Trainingsbetriebes zu bewältigen.
- Eigene Ziele definieren, Mentales Training, Zielsetzungsgespräche
- Kenntnis der Belastungszonen und wie man damit trainiert
- Lebensweise sportartgerecht ausrichten, Wissen über Ernährung (Training/ Wettkampf)
- Maximale Nutzung der konditionellen Fähigkeiten und Entwicklung der Schwimmtechniken auf höchstem Technikniveau.
- Einsatz von speziellen Trainingsformen und Werkzeuge (z. B. Gummi-Seil, Parasuit, Drag-Socks) im Training.
- Nutzen des Trockentrainings zur Unterstützung des Schwimmtrainings, Erhalt der Beweglichkeit.
- Eigenständiges Aufwärmen vor dem Training/ Wettkampf

### **Wettkämpfe**

- Aktives Interesse am Wettkampfbetrieb
- Regelmäßige Wettkampfteilnahmen an überregionalen Wettkämpfen
- Qualifikation für Landesmeisterschaften
- Deutsche Mannschaftsmeisterschaften Schwimmen (DMS)

### **Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 5-6
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1,5 – 2 Stunden

## 5 Gruppen mit fortgeschrittener Ausbildung

### 5.1 TG3 – Trainingsgruppe

#### Ziel der Gruppe

- Gruppe zwischen GL1 und WK3, um die Technik aller vier Schwimmmarten in der Grobtechnik, einschließlich Delphintauchphase zu vertiefen  
Schaffung grundlegender Leistungsvoraussetzungen für eine langfristige, systematische sportliche Entwicklung. Erkennen der Eignung für das wettkampforientierte Schwimmen.

#### Voraussetzungen

- Gold, KISS Bodensee/Hai
- Alter 9-11

#### Hilfsmittel

- (eigene) Flossen, Brett, evtl. Frontschnorchel

#### Inhalte

- Herausbildung der Techniken der 4 Sportschwimmmarten inklusive Starts und Wenden über die Grobkoordination hinaus.
- 50% des Trainings sollten Beinschlagübungen in allen Körperlagen (Bauch, Rücken, Seite) sein
- 50% des Trainings sollte Gesamtlage mit hohem Anteil an Technikübungen sein
- Schaffung konditioneller Fähigkeiten im Bereich Grundlagenausdauer, längste Strecke 200m
- Training der Schwimmschnelligkeit (kurze, maximale Sprints mit guter Technik)
- Schwimmtechniken werden nur soweit trainiert wie die Technik einwandfrei beherrscht wird.

|          |                                                                                                                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Tauchen  | 10m Tauchen in Delphinbewegung, 25m Brust                                                                                          |
| Springen | Regelgerechter Startsprung auf Wettkampf-Startsignal<br>Schrittstellung + Tauchphase nach dem Start<br>Rückenstart mit Torpedolage |
| Atmung   | Unter Wasser ausatmen, über Wasser einatmen in allen Techniken.                                                                    |
| Wende    | Regelgerechte Wenden in allen Lagen.<br>Rollwende mit Abstoß in Rückenlage                                                         |
| Kraul    | 100m mit 3er-Atmung, aktiver 6er-Beinschlag und Rollwende.                                                                         |
| Brust    | 100m mit ordentlicher Streckung und dynamischer Wende.<br>Brusttauchzug.                                                           |
| Delphin  | 25m Delfin<br>2er Atmung erlernen, Abstoßen + 3 Kicks + 1 Armzug ohne Atmung                                                       |
| Rücken   | 100m Rücken und Rollwende (Züge zählen lernen)                                                                                     |
| Lagen    | 100m Lagen                                                                                                                         |
| Ausdauer | Am Ende sollten die Kinder 10 Minuten ohne Pause ausdauernd schwimmen können (mit Lagenwechsel und Beine)                          |

#### Wettkämpfe

- Vereinsmeisterschaften

- regionale Wettkämpfe

**Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 2-3
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1 – 1,5 Stunden

## 5.2 TG2 - Trainingsgruppe

**Ziel der Gruppe**

- Angeleitetes Schwimmtraining ohne Fokus auf Wettkämpfe, Breitensport

**Inhalte**

- Allgemein-sportliches Training
- Vielseitiges Training, technische Fertigkeiten weiterentwickeln

**Wettkämpfe**

- Vereinsmeisterschaften
- bei Bedarf regionale Wettkämpfe

**Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 2
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1 – 1,5 Stunden

## 5.3 TG1- Trainingsgruppe

### **Ziel der Gruppe**

- Angeleitetes Schwimmtraining ohne Fokus auf Wettkämpfe, Breitensport

### **Inhalte**

- Allgemein-sportliches Training
- Vielseitiges Training, technische Fertigkeiten weiterentwickeln

### **Wettkämpfe**

- Vereinsmeisterschaften
- bei Bedarf regionale Wettkämpfe

### **Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 2
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1 – 1,5 Stunden

## 6 Gruppen ohne Ausbildungscharakter

---

### 6.1 Fitness - Jugend & Masters

#### **Ziel der Gruppe**

- Möglichkeit zum regelmäßigen Schwimmen ohne Leistungscharakter und Ausbildungsansatz.
- Wasserfläche zum Breitensport zur Verfügung stellen

#### **Inhalte**

- Schwimmen ohne spezielle Anleitung

#### **Wettkämpfe**

- keine

#### **Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 1
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1 Stunde

## 6.2 Masters – Training & Wettkampf

### **Ziel der Gruppe**

- Intensivere Trainingsmöglichkeiten für erwachsene Sportler.
- Halten und Ausbau der konditionellen Fähigkeiten im Rahmen des Trainingsaufbaues
- Weitere Vervollkommnung der individuell ausgeprägten technischen Fertigkeiten mit Zielrichtung, diese über einen längeren Zeitraum einwandfrei auszuüben

### **Inhalte**

- Eigenständig geplante Trainingseinheiten der anwesenden Schwimmer
- Leistungsbezogenes Schwimmtraining mit fachkundiger Anleitung und entsprechender Weiterbildung des Technikniveaus der Teilnehmer.
- Freiwassertraining (im Sommer)

### **Wettkämpfe**

- Nach eigenem Interesse z. B. regionale WKs, (Masters-)DMS, Freiwasser, etc.
- Erstattung der Startgebühren bei reinen Schwimmwettkämpfen (bei vorheriger Absprache). In diesem Fall kann die jährliche Wettkampfpauschale erhoben werden

### **Organisation**

- Gruppenanzahl: 1
- Einheiten pro Woche: 3-4
- Becken: Vereinsbecken
- Dauer: 1,5 – 2 Stunden