

# LEHRPLÄNE, GRAFISCHE DARSTELLUNG VON LEHRPLÄNEN DES JAHRESVORBEREITUNGSZYKLUS

## Gruppen in der Grundlagenausbildung

### *Hauptziele des Trainingsprozesses:*

- Kräftigung und Abhärtung des Organismus;
- Erziehung der richtigen Körperhaltung;
- Beherrschen angewandter Bewegungsfertigkeiten;
- Erlernen der Technik der Sportschwimmarten;
- Erlernen der Basistechniken des Synchronschwimmens;
- Entwicklung konditioneller Fähigkeiten (Beweglichkeit, Gewandtheit, Schnelligkeit);
- Erlernen von Elementen der Choreographie, der rhythmischen Sportgymnastik, Akrobatik, des Trampolinspringens;
- Entwicklung der Willenseigenschaften, Disziplin, Zielstrebigkeit, des Fleißes.

### *Hauptausbildungsmittel:*

- allgemeine Übungen – Komplex AÜ;
- spezielle Übungen zur Entwicklung von Schnelligkeit, Beweglichkeit, Gewandtheit;
- Vorbereitungsübungen zur Wassergewöhnung (Spiele und Spielformen im Wasser, Übungen zum Erlernen der Sportschwimmarten);
- Elemente der Choreographie, der rhythmischen Sportgymnastik, Akrobatik;
- Spezielle Übungen des Synchronschwimmens.

### *Ausbildungsmethoden:*

- Körperübungen (Erklären, Anschauungsmittel/Demonstration);
- Spiel- und Wettkampfmethode;
- Trainingsmethoden des Sportschwimmens (Dauer-, Wiederholungs- und Wechselmethode);
- Kreistraining; *Orde Training*
- Zählmethode (zur Bestimmung des Bewegungsrhythmus und –tempo).

## **Erstes Ausbildungsjahr Gruppen in der Grundlagenausbildung**

Teilnehmeralter: 5 – 17 Jahre.

Mindestanforderungen der Sportausbildung am Ende des Ausbildungsjahres: Schwimmen können, die Normen für allgemeine körperliche Ausbildung erfüllen.

### **Hauptparameter des Lehrplanes:**

Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche: 3

Anzahl der Lehrstunden pro Woche: 6 (während der Schulferien, im Trainingscamp, ist eine größere Lehrstundenanzahl möglich).

Maximale Dauer einer Trainingseinheit pro Tag: 2 Std.

## ***Trainingseinheiten***

### **Allgemeines Konditionstraining.**

*Übungen in Reihen.* Bekanntmachen mit den Begriffen Reihe und Formation. Stirnreihe, Flankenreihe, Distanz, Intervall. Reihenarten: eine und zwei Stirnreihen, Flankenreihe und Doppelflankenreihe. Aufstellungsänderung.

*Allgemeine Übungen.* Übungen für Armmuskeln, Muskeln des Schultergürtels, Rumpf- und Beinmuskeln (ohne Handgeräte).

*Übungen mit Handgeräten.* Mit Gymnastikstäben: Abwechselndes Beugen und Strecken der Arme, kreisende Bewegungen mit einem Gymnastikstab aus verschiedenen Grundpositionen; Hochheben des Gymnastikstabes nach hinten über den Kopf; Übertreten des Gymnastikstabes. Mit Bällen: Werfen mit einer Hand und mit beiden Händen, Fangen von oben und von unten ein- und beidhändig; Hochwerfen mit einer Hand und Fangen nach dem Absprung des Balles.

*Übungen an Geräten.* Auf der Turnbank: Gehen auf der Bank, Überschreiten der Bank; Armbeugen und -strecken; im Sitzen auf der Bank – Hochheben der Beine und Rumpfbeugen; Sprünge von der Bank nach rechts und links, mit geschlossenen und gegrätschten Beinen. An der Sprossenwand: Klettern, Vorlings- und Rücklingshang, Schwebehang; seitlich oder mit dem Gesicht zur Sprossenwand stehend: Vor-, Rück-, Seitbeugen; ein- und beidbeinige Kniebeugen.

*Leichtathletikübungen.* Beschleunigungslauf 30 – 40 m im Wechsel mit Gehen. Sprünge aus dem Stand, Weitsprünge. Standwerfen eines kleinen Balles.

*Kleine Spiele (Bewegungsspiele).* Hasche, „Rennen mit dem Ball“, „Bewegliches Ziel“, Staffelspiele.

### **Spezielles Konditionstraining.**

Spezielle Übungen zur Entwicklung der Biegsamkeit (Dehnfähigkeit) und Beweglichkeit der Schulter-, Hüft-, Knie- und Fußgelenke sowie der Wirbelsäule (Schwung- und spezielle Dehnungsübungen). Spezielle Übungen für Bewegungskoordination: asymmetrische Übungen, elementare Übungen aus anderen Sportarten. Imitationsübungen: Grundstellungen des Synchronschwimmens (in Rücken-, Brust- und Seitenlage, Hockhaltung, in Rückenlage mit Beugeknie/Ballettbein), spezielle Paddeltechnik (kopfwärts, fußwärts, Torpedo, Kanu, Khaching). Atmungsgymnastik: Anhalten der Atmung in Ruhe und bei Bewegungsausführung. Rhythmische Übungen zur Musik: verschiedenartige Schritt- oder Laufbewegungen zur Musik.

### **Sportschwimmen, Wassersprünge.**

Übungen zur Wassergewöhnung. Erlernen der Sportschwimmtechnik: Kraul, Rückenraul, Brust, Delphin, Staffelschwimmen. Spiele und Spielformen.

### **Choreographie.**

Fußpositionen beim unvollständigen Ausdrehen. Armpositionen: hoch, runter, in die Seiten, nach vorn. Kennenlernen der Elemente klassischer Übungen: demi-plié, batman tandu, pas de gage, pas glissé, pas polki, Knicks.

### **Rhythmische Sportgymnastik, Akrobatik, Trampolinsprünge.**

*Rhythmische Sportgymnastik.* Gang: Zehenschritt, mit Abrollen des Fußes, Wechselschritt. Lauf: gelöster Lauf (Jogging), federnd, Wechsellauf, Sprint. Armübungen: Kreisen, „Wellen“ im Gehen und Springen. Rumpfübungen: Beugen, Kreisen, „Wellen“ (in verschiedenen Grundstellungen). Sprünge: beidbeinig, einbeinig im Wechsel, mit gegrätschten Beinen, Beinbeugen nach vorn, gestreckt. ½ Drehung, 1/1 Drehung. Gleichgewicht: Zehenstand, Stand auf einem Bein, dasselbe mit verschiedenen Armpositionen.

*Akrobatik.* Hockstellung: Hocke, Hocke in der Rückenlage. Rolle: Rolle vorwärts, rückwärts, aus dem Hockstand. Rollen vorwärts, rückwärts, seitlich. Brücke aus der Rückenlage.

*Trampolinsprünge.* Grundstellungen. Laufen auf dem Trampolin bei verschiedenen Armpositionen.

### **Technik des Synchronschwimmens.**

Erlernen der Hauptpaddeltechniken des Synchronschwimmens (Supportpaddeln, kopfwärts, fußwärts). Hauptgrundstellungen des Synchronschwimmens: in Rückenlage, in Brustlage, Seitenschwimmen, Hockhaltung, enge Hocke, in Rückenlage mit zur Brust gebeugtem Knie. Fortbewegung in Rückenlage: kopfwärts, fußwärts, Torpedo, Kopf ziehen in Rückenlage. Fortbewegung in Brustlage: fußwärts, Torpedo, Kanupaddeln. Modifizierung der Sportschwimmarten: Kraulbeinschwimmen (Gleiten), Kraul mit hoher Kopfstellung, Schwimmen in Rücken- und Brustlage mit Wechselzügen. Erlernen einfacher Figuren des Synchronschwimmens: Hockhaltung, Drehung in Hockhaltung, „Welle“, „Marlin“, „Hecht“, Salto rückwärts gehockt, Salto vorwärts gehockt, Salto rückwärts gehechtet. Einführung des Stützpaddelns (Supportpaddeln). Erlernen des Supportpaddelns in horizontaler und vertikaler Lage (im Stand und in Bewegung). Übungen zum Erlernen der Paddeltechnik, der Grundstellungen, spezieller Fortbewegungsarten und einfacher Figuren. Hauptfehler (Gruppenfehler) und deren Korrekturmethodik.

## Lern- und Trainingsgruppen

*Hauptaufgaben des Trainingsprozesses:*

1. Kräftigung und Abhärtung des Organismus
2. Vielseitige konditionelle Vorbereitung, Aneignen der Bewegungsfertigkeiten.
3. Zielgerichtete Ausbildung konditioneller Fähigkeiten.
4. Erlernen und Vervollkommen der rationalen Technik der Sportschwimmarten, Starts und Wenden.
5. Einführung, Erlernen und Vervollkommen der Synchronschwimmenübungen (Positionen, spezielle Übungen, einfache Figuren und vereinfachte Kompositionen); Erlernen der Paddeltechnik.
6. Beherrschen der Elemente der Choreographie, der Rhythmischen Sportgymnastik, Akrobatik, Trampolinsprünge, Wassersprünge.
7. Entwicklung der moralischen und Willenseigenschaften, Disziplin, Zielstrebigkeit und Leistungsfähigkeit junger Sportlerinnen.

*Haupttrainingsmittel.* Leichtathletikübungen, kleine und Sportspiele, allgemeine Übungen, angewandte Übungen draußen, allgemeines und spezielles Konditionstraining mit Handgeräten (Bälle, Gymnastikstäbe, Springseile), an Turngeräten (Sprossenwand, Turnbank), mit Spezialgeräten (Gummizugseile, Trainingsgeräte); spezielle Übungen an Land zur Beweglichkeitsentwicklung der Gelenke, der Wirbelsäule und koordinativer Fähigkeiten; Schwimmübungen zur Entwicklung aerober Kapazität des Organismus; Entwicklung der Schnelligkeitsfähigkeiten; Choreographie; Rhythmische Sportgymnastik, Akrobatik, Trampolinsprünge; Übungen aus dem Synchronschwimmen (zur Technikfestigung der

Pflichtfiguren, schnelle Fortbewegung im Eggbeat. Imitationsübungen an Land, Komplexe von Figuren und Verbindungselementen zur Musik; Kurzstreckenschwimmen mit Anhalten der Atmung).

*Trainingsmethoden.* Spiel- und Wettkampfmethode (an Land und im Wasser), Kreistraining an Land mit bis zu 30 Minuten Umfang; Dauermethode – mittlere Intensität, Strecken: bis zu 1000 m Kraul, bis 800 m Rücken und Brust, bis 400 m Lagen; Wiederholungsmethode – wiederholtes Schwimmen der Strecken von 25 bis 400 m in verschiedenen Sportschwimmarten, wiederholtes Schwimmen der Strecken von 12,5 bis 50 m in speziellen Fortbewegungsarten des Synchronschwimmens; Wechselmethode – Streckenschwimmen mit wechselnder Geschwindigkeit (z. B., 50 m mit 75% Intensität, 50 m locker).

Eine Variante mit niedriger Intensität des Intervalltrainings mit akzentuierter Arbeit an Technik der Fortbewegung im Synchronschwimmen wäre: 10x25 m bei mittlerer Intensität, Pause 10-30 Sek.

*Kontrollmethode:* Figurenserie nach Auslösung, Kontrollstart einer Kür – Solo, Duett, Gruppe.