

Konzept zum Aufbau für das 1. -4. Trainingsjahr

1. Trainingsjahr

Reigenschwimmen, Spiele
Rücken, Brust und Kraulschwimmen, Koordinationsübungen, Wasserwiderstand nutzen,
Flossenschwimmen, Tauchenspiele
Paddeln auf Rücken und Bauch, Anfänge des Wassertretens mit Brett (Froschschenkel)
Purzelbaum, Spinne, Steckbeine
Tümmler, Zuber
Körperspannung, Gymnastik, Spagatanfänge

2. Trainingsjahr

Bilderreigen, Kindgerechte Wettkämpfe
Wasserwiderstandsübungen, Tauchen auf Strecke und Tiefe, Schwimmstiele ausbauen
Paddeln über Kopf, Anfänge der Grundpositionen mit Hilfsmitteln, Wassertreten, Anfänge des
support scull
Spannungsübungen mit Kanister
Gymnastik

3. Trainingsjahr

Küren (Solo, Duett, Gruppe) mit kurzen Zeiten und leichten Übungen
Pflicht C (Übungsteile und Positionen zusammensetzen)
Support scull, Faßkrabbeln
Tauchen ca. 25m, Kick-pull-kick mit Orientierung der anderen Schwimmerinnen
Spagat fast ganz zum Boden, Rhythmusschulung, Stehproben, Spannungsübungen

4. Trainingsjahr

Küren, Pflicht C
Schwimmtraining auf Kondition, Lauftraining selbstständig
support scull können

Besondere Rituale für die Mannschaft einführen!

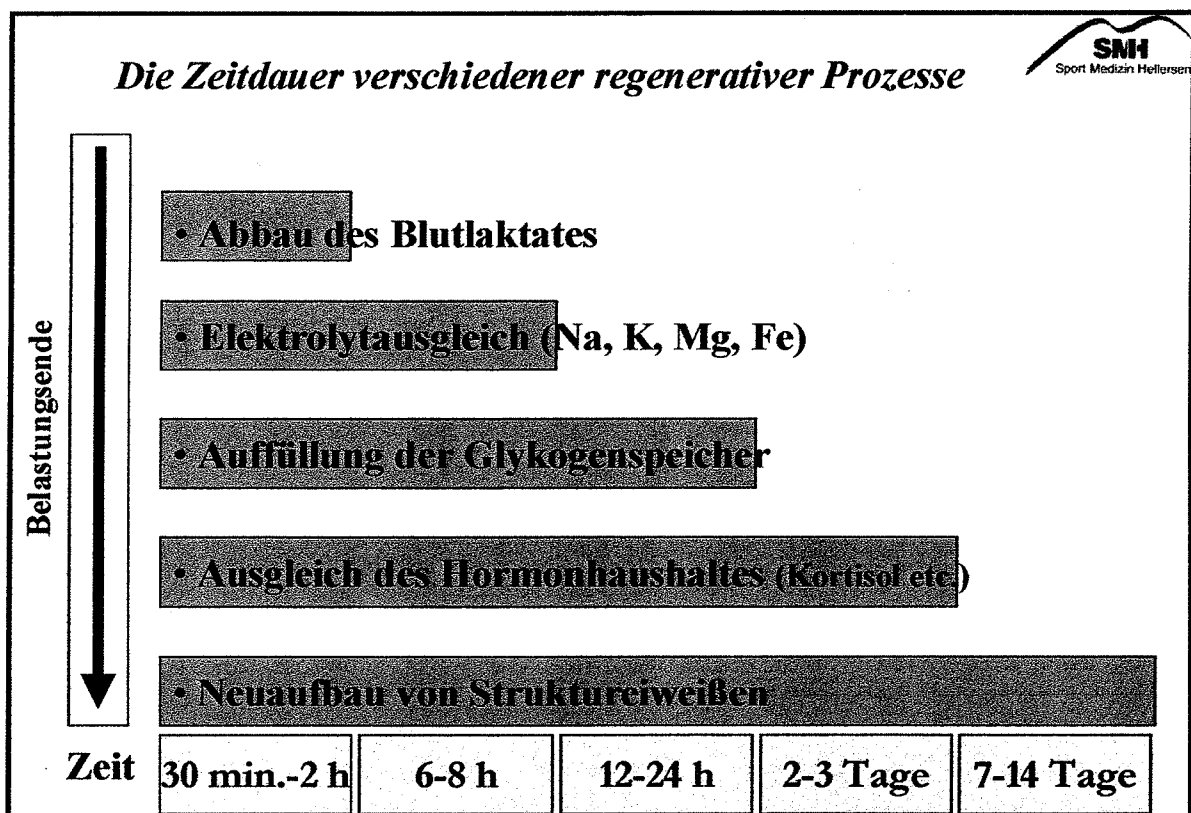


Abb. 20: Zur Mehrdimensionalität von Superkompensationsprozessen