

Anforderung

Gruppe	Alter	Anforderung			Ziel
1	6 – 8 Jahre	- Schwimmaabzeichen: Seepferdchen - Freies Schwimmen von 50m am Stück - Vom Startblock springen - Teilnahme von min 1x Training in der Woche, erwartet werden jedoch 2x pro Woche			- Kopf während dem Schwimmen in das Wasser nehmen - Einatmen über Wasser / Ausatmen unter Wasser - Erlernen der Grobform der Wettkampfschwimmarten R / B / F - Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften
2	8 - 10 Jahre	- Freies Schwimmen von jeweils 200m am Stück in 2 verschiedenen Lagen - Teilnahme von min. 2x Training in der Woche, erwartet werden jedoch 3x pro Wochen			- Verbesserung der Ausdauer - Verbesserung der Technik in den Schwimmarten R / B / F - Erlernen der Grobform der Schwimmart D - Erlernen der Grobform der Wendenausführung und des Anschlages in D / R / B / F - Grobform des Startsprunges D / R / B / F - Teilnahme an Wettkämpfen auf Kreisebene und diverse Einladungsschwimmfeste in der Region - Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften
3	10 - 12 Jahre, bzw. entsprechender Leistung	- Freies Schwimmen von min. 400m am Stück, in 2 verschiedenen Lagen - 50 m technisch fließend in den Lagen R / B / F - Teilnahme von min. 3x Wassertraining in der Woche - Bereitschaft für zusätzliches Konditionstraining			- Verbesserung der Ausdauer - Verfeinerung der Technik in den Schwimmarten R / B / F - Verbesserung der Schwimmart D - Verbesserung der Wendenausführung und des Anschlages - Erlernen der Rollwende in den Schwimmarten R / F - Verbesserung des Startsprunges - Spezifische Wettkampfvorbereitung für die Teilnahme an Wettkämpfen auf Bezirks- bzw. Badischer Ebene - Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften
		Lage	Weibl.	Männl.	
		50 m D	0:55,00	0:50,00	
		50 m R	0:52,00	0:47,00	
		50 m B	0:55,00	0:50,00	
		50 m F	0:45,00	0:40,00	
		100 m L	1:45,00	1:40,00	
4	12 - 16 Jahre, bzw. entsprechender Leistung	- Freies Schwimmen von min. 1500m F am Stück und alle Lagen 200m außer D - 100 m in der Lage D - 4x Wassertraining in der Woche - Bereitschaft für zusätzliches Konditions- / Krafttraining			- Verbesserung der Ausdauer - Verfeinerung der Technik in den Schwimmarten D / R / B / F - Verfeinerung der Wendenausführung und des Anschlages in D / R / B / F - Verfeinerung des Startsprunges D / R / B / F - Spezifizierung auf eine spezielle Lage - Spezifische Wettkampfvorbereitung für die Teilnahme an Wettkämpfen auf Bezirks- bzw. Badischer Ebene - Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften
		Lage	Weibl.	Männl.	
		50 m D	0:48,00	0:43,00	
		50 m R	0:47,00	0:42,00	
		50 m B	0:49,00	0:44,00	
		50 m F	0:39,00	0:34,00	
		100 m L	1:37,00	1:32,00	
LG	Ab 16 – 20 Jahre, und Master bzw. entsprechender Leistung	- Teilnahme von min. 4x Wassertraining in der Woche - Bereitschaft für zusätzliches Konditions- / Krafttraining			- Verbesserung der Ausdauer - Punktuelle Verbesserung der Technik in allen Schwimmarten, des Startsprunges und der Wendenausführung - Spezifische Wettkampfvorbereitung für die Teilnahme an Wettkämpfen auf Bezirks bzw. Badischer Ebene - Spezifische Wettkampfvorbereitung für die Teilnahme an Wettkämpfen im Mastersbereich - Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften
		Lage	Weibl.	Männl.	
		50 m D	0:40,00	0:37,00	
		50 m R	0:42,00	0:38,00	
		50 m B	0:44,00	0:40,00	
		50 m F	0:35,00	0:30,00	
		100 m L	1:25,00	1:20,00	