



Gruppenangebot der Abteilung Schwimmen

SK Schwimmkurs (Nichtschwimmer):

Wassergewöhnung und Erlernen des Schwimmens bis zum Seepferdchen. Die Brustlage wird angeeignet.

A Anfängergruppe:

Wasserbewältigung, Aneignung der Schwimmart Kraul in Grobform. Vertiefung der Bruststiles. Spielerische Vorübungen zu Wenden, Starts und Wettkampfregele. Vermittlung der Freude am Wasser durch kleine Schwimmspiele. Übergang in die Gruppen T1 oder F1. Teilnahme am vereinseigenen Wettkampf.

F1 Fortgeschrittenengruppe 1:

Vertiefen der Schwimmarten Brust und Kraul. Erlernen des Rückenschwimmens in der Grobform. Starts, Wenden, Wettkampfregele werden geübt. In der Regel gehen die Schwimmer nach Erfüllung der Ziele in die Gruppe F2 über. Teilnahme an ca. drei Wettkämpfen pro Jahr.

F2 Fortgeschrittenengruppe 2:

Verbessern der Schwimmarten Brust, Kraul und Rücken in der Feinform. Erlernen des Schmetterlingsschwimmens. Verfeinerung von Starts, Wenden und Wettkampfregele. Wenn alle vier Lagen beherrscht werden, erfolgt der Übergang in die Gruppe L1. Teilnahme an ca. 3 Wettkämpfen pro Jahr.

T Talentfördergruppe 1 und 2

Intensive Förderung der talentierten Nachwuchsschwimmer. Die Lagen Brust, Kraul und Rücken werden verfeinert, Schmetterling wird eingeführt. Starts, Wenden, Wettkampfregele werden geübt. Die Schwimmer gehen in die Gruppen L1 oder F2 über. Teilnahme an Wettkämpfen.

L1 Leistungsgruppe 1:

Trainingsintensität steht im Vordergrund. Feinform aller Schwimmarten und Wettkampftechniken. Ausbildung auch in Theorie mit Videoselbstkonfrontation und anschließender Analyse. Wettkämpfe werden gezielt vorbereitet. Teilnahme an Meisterschaften. Trainingslager.

L2 Leistungsgruppe 2:

Hohe Trainingsintensität. Schnelligkeit und Ausdauer sollen weiter verbessert werden. Stilverbesserungen werden innerhalb der Trainingseinheiten in Feinform erarbeitet. Ausbildung auch in Theorie mit Videoselbstkonfrontation und anschließender Analyse. Wettkampftaktiken werden besprochen. Wettkämpfe werden gezielt vorbereitet. Krafttraining und Lauftraining kommt hinzu. Teilnahme an Meisterschaften. Trainingslager.

M Masters:

Die Gruppe für ehemalige und ältere Schwimmer, bzw. Leistungsschwimmer. Weiterhin Verbesserung der Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft. Eigenverantwortliches Schwimmen und Krafttraining nach entsprechenden Plänen.

FG Fungruppe

Schwimmen unter Anleitung ohne wettkampforientiertes Training zum entspannen und relaxen.