

# Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche

## Schwimmen, Triathlon & Wasserball

(gültig: Saison 2019/2020)



### Liga-Teams Wasserball & Triathlon (ab 16 J.)

(1./2. Bundesliga, Ba-Wü-Liga, Bezirksliga...)

**Voraussetzung:** Leistungsorientierte Spezialisierung auf eine Sportart mind. 3-4 TE/Woche, WK-Teilnahmen

**Mo –Sa** n. V. mit dem Trainerteam

### Wettkampfteam - Schwimmen (ab 9 J.)

**Voraussetzung:** Talentierte Nachwuchsschwimmer mit hoher Leistungsbereitschaft; Fein-Form aller 4 Lagen; Teilnahme mind. 3-4x /Wo

**Ziele:** Teilnahme an DMS Jugend, Mehrkämpfen, Erreichen von Pflichtzeiten für Meisterschaften; Teilnahme am Landesvielseitigkeitstest weitere Stabilisierung & Verbesserung der Schwimmtechnik und der konditionellen Fähigkeiten

**Mo –Sa** n. V. mit dem Trainerteam

### Wettkampfteam Kids - Schwimmen (ab 8 J.)

**Voraussetzung:** Grundtechnik aller 4 Schwimmarten, Interesse am Wettkampfsport, Teilnahmepflicht 2x / Wo + Teilnahme an Ferientraining

**Ziele:** Verfeinerung der Schwimm-, Start- und Wendentechnik aller 4 Lagen, Aufbau der konditionellen Fähigkeiten, WK-Teilnahmen, DMS-J, Teilnahme am Vielseitigkeitstest des Bezirks und Verbands

**Mo & Do:** 15-16h Athletik + 16-17h Schwimmen

**Di & Fr:** 15h Gymnastik + 15.15-16.45h Schwimmen

## „Nikar4Kids(&Teens)“

Spartenübergreifendes Trainingsangebot (Schwimmen/Triathlon/Wasserball) für Kinder & Jugendliche im Alter von 8-18 Jahren.

**(Nicht während Schulferien!!)**

**Voraussetzung:** sicheres Schwimmen in mind. 2 Schwimmarten

**Ziele:** Kennenlernen der verschiedenen Sportarten, je nach Interesse; Verbesserung der Techniken (z.B. Schwimm-, Wurf- oder Lauftechnik), Verbesserung der Grundlagenausdauer

**Montag:** 19-20h Schwimmen (12-18 J.)  
19-20h Wasserball (8-18 J.)

**Dienstag:** 16-17h Schwimmen (8-11 J.)  
19-20.30h Schwimmen (9-18 J.)

**Mittwoch:** 15.45-17h Wasserball (8-12 J.)  
17.30-18.30h Lauf/Athletik (8-18 J.)\*  
19-20h Wasserball (8-18 J.)  
19-20h Schwimmen (12-18 J.)

**Donnerstag:** 16-17h Schwimmen (8-11 J.)  
19-20.30h Schwimmen (9-18 J.)

**Freitag:** 19-20h Wasserball (8-18 J.)  
19.30-21h Schwimmen (15-18 J.)

**Sa/So:** Regelmäßige gemeinsame Events

\*ISSW-Stadion (gegenüber OSP)

Ansonsten alle Trainingsangebote in der Schwimmhalle des OSP

Bitte an die Altersvorgaben halten!

### Einsteiger Plus (ab 6/7 J.)

**Voraussetzung:** mind. 15m Rücken- und Kraulschwimmen in der Grob-Form, Kopfsprung, Gleiten, Tauchen, Springen, u. ä.

**Ziele:** Erweiterung der Grundtechnik der 4 Lagen, Startsprung- und Wendetechnik, Vielseitigkeit im Wasser und an Land  
Swim-Star-Abzeichen „schwarz“/„rot“

**Di & Do 16-17h**

### Einsteiger (ab 5 J.)

**Voraussetzung:** Abschluss Aufbaukurs, Untertauchen!, mind. 10m Antriebsbewegungen mit Armen und Beinen im Tiefwasser, Springen, Gleiten u. ä.

**Ziele:** richtiges Kraul- und Rückenschwimmen als erste SA, Anfänge Delfin- und Brustschwimmen, Startsprung, Rolle, Gleiten u. ä.  
Vielseitigkeit im Wasser und an Land; Swim-Star-Abzeichen „blau“/„schwarz“

**Di & Do 15-16h**