

# Trainingsangebot für Kinder und Jugendliche

## Schwimmen, Triathlon & Wasserball

(gültig: Saison 2020/2021)



### 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 7 J.)

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

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

**Mo, Di, Fr:** 15.00-15.15h Gym. + 15.15-16.45h Schwimmen  
**Sa:** 12.00-13.00h Athletik + 13.00-14.00h Schwimmen

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

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

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

**Di & Do 16.00-16.45h**

### Einsteiger (ab 4 J.)

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

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

**Di & Do 15.15-16.00h**

## „Nikar4Kids(&Teens)“

„Nikar4Kids&Teens“ – dies ist unser noch junges, spartenübergreifendes Trainingskonzept für alle Kinder ab 8 Jahren. Die Kinder müssen sich hier nicht sofort für eine Sportart entscheiden, sondern können sich im Schwimmen, Triathlon und/oder Wasserball nach Lust und Laune ausprobieren und - je nach Interesse – auf eine Sportart konzentrieren und diese auch wettkampfmäßig ausüben. Im **Nikar4Kids-Mix** werden spezifische Schwimm-, Triathlon- und Wasserball- Trainingsinhalte im Wasser vermischt und spielerisch an die Kinder herangebracht. Das Schwimmen steht dabei immer im Vordergrund. Vervollständigt wird das Konzept mit Trainingsangeboten an Land, bei denen die allgemeine Vielseitigkeit (Koordination, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Ausdauer, Stabilität u. ä.) geschult wird.

**Voraussetzung:** mind. 50m sicheres Schwimmen im Tiefwasser

**Die Trainingszeiten und weitere Infos findet Ihr hier:** [Nikar4Kids](#)

Ansprechpartnerin: Luise Vieweg, E-Mail: [nikar4kids@sv-nikar.de](mailto:nikar4kids@sv-nikar.de)