

ÜBERSICHT

Schwimmtechnik

Schwimmtechnik Level 0

Schwimmtechnik Level 1 (Einsteiger und Kraulen lernen)

Schwimmtechnik Level 2

Schwimmtechnik Level 3



Schwimmtraining

Schwimmtraining Level 1 (Einsteiger und Fokus Kraul)

Schwimmtraining Level 2

Schwimmtraining Level 3 (alle Lagen und Triathlon)

Schwimmtraining Level 4



Kinderkurse

Kinderkurs Level 0

Kinderkurs Level 1

Kinderkurs Level 2

Kinderkurs Level 3



SCHWIMMTECHNIK

Die Technikkurse finden im Sprungbecken bei einer Wassertiefe im Stehbereich statt. Das Level der Kurse richtet sich nach dem technischen Niveau und den speziellen Inhalten. Bitte nehmen Sie die Angaben zu den einzelnen Kursen als Hilfe, um damit den für Ihr individuelles Können passenden Kurs zu finden.

1. Schwimmtechnik Level 0 Nichtschwimmer

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die nicht schwimmen können. Können Sie bereits 25m schwimmen, besuchen Sie bitte einen Schwimmtechnikkurs Level 1.

Voraussetzungen: keine

Ziel: Erlernen einer stabilen Schwimmtechnik (Brust)

Dauer: 45min

2. Schwimmtechnik Level 1 – Einsteiger

2.1. Schwimmtechnik Level 1- Einsteiger

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Schwimmtechnik Level 0 absolviert haben oder mindestens 25 Meter sicher Schwimmen können, aber technisch noch nicht so ausgereift sind. Z.B schwimmen Sie nur Brust mit dem Kopf über Wasser, dann ist dieses Kurslevel für Sie ideal.

Voraussetzung: min. 25 Meter Brustschwimmen

Ziel:

- Erlernen der Atemtechnik
- Wasserlage, Wassergefühl
- Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen in Grobform

Dauer: 45min

2.2. Schwimmtechnik Level 1- Kraulen lernen

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Schwimmtechnik Level 0 absolviert haben oder 25 Meter Brustschwimmen können und schon immer Kraulschwimmen lernen wollten. Die TeilnehmerInnen benötigen keine Vorkenntnisse im Kraulschwimmen.

Voraussetzung: min. 25 Meter sicheres Brustschwimmen

Ziel:

- Schritt für Schritt zum Kraulschwimmen
- Erlernen der Atemtechnik
- Wasserlage, Wassergefühl
- Besonderheiten der Kraultechnik
- Ökonomische Bewegung
- Rollwende

Dauer: 45min

3. Schwimmtechnik Level 2

Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Schwimmtechnik Level 1 absolviert haben oder bereits Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen in Grobform beherrschen. Grobform heißt, der Grundablauf der Bewegungen ist verinnerlicht, aber technisch noch nicht ausgereift.

Voraussetzung: Schwimmtechnik Level 1 oder gleichwertiges Level

Ziel:

- Verfeinerung der Technik im Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen
- Erlernen des Delphinschwimmens in Grobform
- Erlernen der Wendetechniken

Dauer: 45min

4. Schwimmtechnik Level 3

Perfektion

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die bereits Schwimmtechnik Level 2 absolviert haben oder bereits Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen in einer soliden, stabilen Technik und die Grobform des Delphinschwimmens beherrschen.

Voraussetzung: Schwimmtechnik Level 2 oder gleichwertiges Level

Ziel:

- Erarbeiten der technischen Feinheiten in allen 4 Schwimmlagen

Dauer: 45min

SCHWIMMTRAINING

Die Schwimmtrainings finden immer auf 3 von 6 Bahnen statt. Das Level der Kurse richtet sich nach Dauer, Umfang und den speziellen Inhalten.

1. Schwimmtraining Level 1

1.1. Schwimmtraining Level 1 - Einsteiger

Dauer: 60 Minuten und 90 Minuten

Umfang: ca. 1- 1,5km bzw. ca. 1,5-2,5km

Dieser Kurs richtet sich an AbsolventInnen des Kurses „Schwimmtechnik Level 1 - Einsteiger“. Sie haben die Grundtechniken im Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen erlernt und können das Erlernte in diesem Kurs in einem moderaten Einsteigertraining anwenden. Den Kurs gibt es als 60 Minuten und 90 Minuten Kurs.

1.2. Schwimmtraining Level 1 – Fokus Kraul

Dauer: 60 Minuten

Umfang: ca. 1,5- 2km

Dieser Kurs richtet sich an AbsolventInnen des Kurses „Schwimmtechnik Level 1- Kraulen lernen“ um das Erlernte in einem Einsteigertraining zu festigen. Außerdem ist der Kurs für

TriathletInnen geeignet, denen der Umfang bei „Schwimmtraining Level 3 - Triathlon“ zu groß ist.

2. Schwimmtraining Level 2 – alle Lagen

Dauer: 90 Minuten

Umfang: ca. 1,5-2,5km

3. Schwimmtraining Level 3 –alle Lagen

3.1.Schwimmtraining Level 3

Dauer: 90 Minuten

Umfang: ca. 2,5-3km

3.2.Schwimmtraining Level 3 – Triathlon

Dauer: 90 Minuten

Umfang: ca. 2,5-3km

Dieser Kurs richtet sich speziell an sportliche Triathleten.

4. Schwimmtraining Level 4 – alle Lagen

Dauer: 90 Minuten

Umfang: über 3km

SPEZIALKURSE

1. Schwimmtechnik Level 2 & Schwimmtraining Level 2

Dieser Kurs kombiniert 45 Minuten Schwimmtechnik im Sprungbecken und 45 Minuten Schwimmtraining im Sportbecken auf Level 2.

Dauer: 90 Minuten

2. Schwimmtechnik Level 3 & Schwimmtraining Level 3

Dieser Kurs kombiniert die 45 Minuten Schwimmtechnik im Sprungbecken und 45 Minuten Schwimmtraining im Sportbecken auf Level 3.

Dauer: 90 Minuten

3. Kraft- und Schwimmtraining

Dieser Kurs kombiniert schwimmspezifisches Krafttraining im Krafraum (45min, Halle 5) mit einer 45 Minuten Schwimmtrainingseinheit im 25 Meter Becken.

Dauer: 90 Minuten

4. Ready to Surf – Schwimmen für Surfer

Dieser Kurs richtet sich an alle SurferInnen, die sich für ihren nächsten Surfurlaub in Form bringen wollen - gleich am ersten Tag topfit in die Wellen starten. Das Schwimmtraining ist speziell auf die Bedürfnisse von Surfern ausgerichtet und kombiniert Schwimmen mit Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.

Dauer: 45 Minuten

KINDERKURSE

1. Kinderkurs Level 0

Nichtschwimmer

Voraussetzungen: Mindestalter 4 Jahre

2. Kinderkurs Level 1

Anfänger

Voraussetzungen: Das Kind kann das Gesicht ins Wasser eintauchen, im Wasser auf dem Rücken liegen, 5m schwimmen und vom Beckenrand ins brusttiefe Wasser springen.

3. Kinderkurs Level 2

Leicht Fortgeschritten

Voraussetzungen: 25m Schwimmen ohne Schwimmhilfe; Rückenschwimmen in Grobform, Sprung vom Beckenrand ins tiefe Wasser

4. Kinderkurs Level 3

Fortgeschritten

Voraussetzungen: 15 Min. Dauerschwimmen; Beherrschen von 2 Schwimmstilen