

I. Mannschaft

Trainer: Unkelbach, J.
6 x Training, 16.00—18.30

II. Mannschaft

Trainer: Steffen, R.
5—6 x Training, 17.30—20.00

Nachwuchstraining N-1

Trainer: Lochmann, B.
4—5 x Training

Nachwuchstraining N-2

Trainer: Lochmann, B.
3—4 x Training

Grundlagentraining GL-1

Trainer: Lochmann, B.
2—4 x Training

Grundlagentraining GL-2

Trainer: Scharf, M.
2—4 x Training

Grundlagentraining GL-3

„Orientierung“

Trainer: Scharf, M.
2 x Training

Wasserball

Moderner
Fünfkampf

Triathlon

Breitensport
Schwimmen

Grundausbildung GA-1

Trainer: Hasse, U.
2 x Training

Grundausbildung GA-2

Trainer: Scharf, M.
2 x Training

Grundausbildung GA-3

Trainer: Scharf, M.
1—2 x Training

Grundausbildung GA-4

Trainer: Scharf, M.
2 x Training

Sichtungsgruppe 1

Sichtungsgruppe 2

Sichtungsgruppe 3

Trainerin: Frau Botchev 1—2 x Training

Anfängerschwimmen

Trainerin: Frau Hanke
1 x Training
Di 17.30—18.00

Anfängerschwimmen: Frankenbad

Frau Warnusz, Frau Lochmann, Frau Schlitzer

Übersichtsplan über den Aufbau des Trainingsbetriebs in der Schwimmabteilung

Nun mal ehrlich, wer von Ihnen ist in der Lage, die verschiedenen Schwimmgruppen innerhalb der Schwimmabteilung zu differenzieren oder gar ein System dahinter zu vermuten? Aber ich kann sie beruhigen, es gibt ein System, obwohl auch ich zugeben muß, daß es selbst für einen „Insider“ wie mich am Anfang schwer war, dieses zu erkennen! Ich will nun versuchen, Sie mit diesem System so gut wie möglich vertraut zu machen, was angesichts der klaren hierarchischen Ordnung auch gelingen sollte.

Dabei ist in der Stufe der Sichtungsguppen (S) und der Grundausbildung (GA) wie auch später im Grundlagentraining (GL) und Nachwuchstraining (N) die Gruppe 1 die jeweils leistungsstärkste Gruppe in diesem Bereich. Doch am besten schauen Sie sich den Übersichtsplan von unten nach oben oder umgekehrt an. Maßgebend für die Einteilung in die verschiedenen Stufen und Gruppen ist zum einen das Alter und zum anderen die Leistungsfähigkeit der Kinder.

Der erste Bereich, der „Lernbereich“, umfaßt die verschiedenen Gruppen bis zum Ende der Grundausbildung (GA), die mit dem zehnten Lebensjahr abgeschlossen sein sollte. In diesem Bereich wird zuerst mit der Wassergewöhnung begonnen, dann werden die vier Schwimmtechniken, der Startsprung und die Wenden gelernt. Schwerpunkt ist also hier das Techniktraining.

Die hier erworbenen Techniken werden dann im Grundlagentraining (GL) möglichst variabel „geübt“. Hier steht also das vielfältige Anwenden und Festigen der erworbenen Techniken im Vordergrund, wobei auch die allgemeine Grundlagenausdauer geschult wird. Dieser Bereich sollte mit dem 12. Lebensjahr abgeschlossen sein.

Danach geht es dann in den Nachwuchstrainingbereich. Hier steht das Training dann im Vordergrund. Der Trainingsumfang wird erheblich angehoben. Aktive, die in diesem Bereich trainieren, betreiben schon „Leistungssport“.

Der Übergang vom Nachwuchstraining in die erste oder zweite Mannschaft ist relativ fließend, wobei Leistung und Alter die Richtwerte sind. Wenn Sie bezüglich der Lern-, Übungs- bzw. Trainingsinhalte in den einzelnen Gruppen noch Fragen haben, sprechen Sie doch einfach die entsprechenden Trainer an.

Natürlich besteht auch für schwimmerisch nicht so talentierte bzw. leistungssportlich nicht interessierte Jugendliche die Möglichkeit, sich schwimmerisch zu betätigen. Die Ausbildung ist bis zu der Stufe des Grundlagentrainings identisch. Danach besteht für die Kinder, die in ihrer schwimmerischen Entwicklung noch nicht soweit sind bzw. für solche, die nicht so viel trainieren wollen, die Möglichkeit, sich in der Gruppe GL 3 zu „orientieren“, die ihren Ansatz etwas mehr im Breitensportlichen Bereich hat. Je nachdem wie diese Kinder sich dann entwickeln, können sie wählen, ob sie leistungssportlich oder Breitensportlich schwimmen wollen, oder aber zum Wasserball, Modernen Fünfkampf oder Triathlon wechseln wollen, wo die Schwimmleistung nur eine von mehreren Komponenten ist.

Wenn Sie jetzt zwar den Gesamtüberblick haben, aber immer noch nicht wissen, in welche Gruppe Ihr Kind gehört, das gerne schwimmen möchte, dann schauen Sie doch einmal beim Vorschwimmen (Mittwoch 15.30—15.45 Uhr) vorbei. Dort werden wir gemeinsam sicherlich die richtige Gruppe für Ihr Kind finden!