



Gruppenprofile Schwimmen Stand 2019


Seesterne

Training		Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen		Für Kinder, die nur mit Hilfsmittel Brustschwimmen können. 5 - 7 Jahre. Training 1 mal / Woche.

Seepferdchen

Training		Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen		Seepferdchenabzeichen bzw. 25m sicheres Schwimmen OHNE Hilfsmittel. 5 - 8 Jahre. Training 1 mal / Woche regelmäßig. Teilnahme an Vereinsmeisterschaften und am Nikolausschwimmen.

Forelle Vorbereitungsgruppe

Training		Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen		Brustschwimmen, Kraul- und Rückenbeine, Brustbeine auf dem Rücken. Ab 6 Jahren. Training 1 mal / Woche regelmäßig. Teilnahme an Vereinsmeisterschaften und am Nikolausschwimmen.

Forellen

Training	Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen	Brustschwimmen, Kraul und Rücken in Grobform ohne Hilfsmittel. Mehrere Bahnen am Stück schwimmen. Startsprung vom Beckenrand. Ab 7 Jahren. Training 1-2 mal / Woche regelmäßig. Teilnahme an Vereinsmeisterschaften und am Nikolausschwimmen. Beginnende Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen.



Delphine

Training	Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen	Brustschwimmen, Kraulschwimmen mit 3er Zug und Rückenschwimmen ohne Hilfsmittel. Mehrere Bahnen am Stück schwimmen. Startsprung vom Startblock. Ab 8 Jahren. Training 2 mal / Woche regelmäßig. Teilnahme an vereinsinternen Wettkämpfen. Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen.



Seelöwen

Training	Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen	Breitensportgruppe. Brustschwimmen, Kraul und Rücken ohne Hilfsmittel. Mehrere Bahnen am Stück schwimmen. Startsprung vom Startblock. Ab 8 Jahren. Training 1 mal / Woche regelmäßig. Teilnahme an vereinsinternen Wettkämpfen.



Haie

Training	Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen	Beherrschen aller vier Schwimmmarten (Delphin in Grobform). Schwimmen längerer Strecken. Beherrschen des Startsprungs / Wenden. Grundformen der Rollwenden. Ab 10 Jahren. Training 2 mal / Woche. Teilnahme an vereinsinternen Wettkämpfen. Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen.




Fördergruppe

Training	Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen	Beherrschen der vier Schwimmlagen, Starts und Wenden. Grundlagenausdauer. Ab 12 Jahren. Training 2 - 3 mal / Woche. Teilnahme an vereinsinternen Wettkämpfen. Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen.



Wettkampfmannschaft

Training	Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen	 <p>Beherrschen der vier Schwimmlagen, Starts und Wenden. Gute Grundlagenausdauer. Training in den Ferien und Teilnahme am Trainingslager. Ab 13 Jahren. Training 3 - 6 mal / Woche. Teilnahme an vereinsinternen Wettkämpfen. Teilnahme an offiziellen Wettkämpfen.</p>
Ziele	<p>Teilnahme an allen wichtigen Wettkämpfen. Teilnahme an Meisterschaften. Begreifen und Ausführen anspruchsvoller Technikübungen. Weiterhin Schulung der Koordinations- und Kombinationsfähigkeiten. Technikeinheiten mit Erlernen neuer Techniken. Verbesserung der Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Aufbau zu einem Saisonhöhepunkt, Jahrestrainingsplan. Überprüfen und analysieren der Wettkampfergebnisse.</p>

Masters

Training	Siehe Sportgruppen und Trainingszeiten.
Anforderungen	<p>Ab 20 Jahren. Spaß am Schwimmsport!</p>
Ziele	<p>Eventuelle Teilnahme an Masterswettkämpfen / einzelnen Wettkämpfen. Verbesserung / Erhalt der Schnelligkeit, Ausdauer und Kraft. Technikeinheiten. Weiterhin Schulung der Koordinations- und Kombinationsfähigkeiten. Gemeinsame Sportaktivitäten auch außerhalb des Wassers.</p>



Isabell Hoffmann, Schwimmabteilung
Dornierstr. 39, 78056 Villingen-Schwenningen
Telefon 07720/9694764
E-Mail: schwimmen@ssc-schwenningen.de
http: www.ssc-schwenningen.de

--	--