

## Lernzielkonzeption Kinder- und Jugendtraining Gruppe 1 (Bahnen 1+2)

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder mitbringen:  
Sie können...

- 25 Meter eigenständig Brustschwimmen; stilistische Feinheiten sind noch ausbaufähig; auf der Stelle Schwimmen mit Richtungswechsel und Drehung um die eigene Körperachse
- Fußsprung vom Startblock und vom 1-Meter-Brett (stehend und laufend)
- 2-3 Meter Weit-Tauchen (teilweise an der Wasseroberfläche)
- 1,20-1,30 Meter Tief-Tauchen; 2-3 Ringe herauf holen; Augen sind beim Tauchen geöffnet

Lernfelder, die zu vermitteln sind	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden	Lernzielkontrollen/Prüfungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung des Schwimmstils beim Brustschwimmen als erste Basisstilart</li> <li>• Grundlagen der parallelen Schwimmtechnik in Rückenlage</li> <li>• Kraulbeinschlag in Brust- und Rückenlage (Kurzstrecke)</li> <li>• Grundlagen der Tauchzugtechnik (Schlüsselloch-Armzug)</li> <li>• Tiefauchen Steigerung bis 2 Meter Tiefe</li> <li>• Grundlagen des Startsprungs (Fuß- und Kopfsprungtechnik)</li> <li>• Weittauchen Distanzsteigerung bis 12 Meter</li> <li>• Verhalten im Hallenbad, in der Gruppe, beim Training (Sozialverhalten, Gefahrenquellen, Regelbeachtung)</li> </ul>	Effizienter Armzug	Kurzstrecken Brust mit wenigen Armzügen und langer Streck-/Gleitphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfung: Jugendschwimmabzeichen bronze</li> <li>• Zeitschwimmen 25 m Brust 25 m Rücken-Beine 50 m Brust</li> <li>• Ringetauchen / Tauchparkur / Distanztauchen</li> <li>• Anwendung von Verhaltensregeln im Hallenbad</li> <li>• Mündliche Beschreibung der wesentlichen Merkmale der erlernten Stilarten</li> <li>• Altersgerechtes Sozialverhalten beim Vereinsbetrieb</li> <li>• Sprungtechnik – Prüfung 1 m / 3 m (Fußsprung, Paketsprung, Kopfsprung im Sitzen o.ä.)</li> </ul> <p>Hierzu können spezielle Ergebnisprotokolle als Dokumentation der kontinuierlichen Verbesserung geführt werden</p>
	Effizienter Beinschlag	Brustbeinschlag am Brett mit langen Gleitphasen und kräftiger Schwunggrätsche	
	Verbesserung von Atmung, Beweglichkeit und Bewegungskoordination beim Brustschwimmen	Bewusstes „Wegpusten“ der Hände in einer überzogen langen Gleitphase (an Land / im Wasser) Variationen mit Armzug / Beinschlag-Anzahl	
	Steigerung von Ökonomie, Geschwindigkeit und Ausdauer	Einschwimmen bis 300 Meter, Spurts und Staffeln 25-50 Meter	
	Verbesserung der stilart-übergreifenden Koordination	Variationen des Bewegungsablaufes durch Kombination Brustarmzug- Kraulbeinschlag, Parallelarmzug mit Kraulbeinschlag in Rückenlage	
	Spaß, Wettbewerb und Kooperation (in der Gruppe, mit PartnerIn)	Abschleppen eines etwa gleichschweren Partners, Fun-Staffeln, Poolnudelreiten, Balltransport, Tauchpark, Sprungvariationen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden	
	Verhaltensregeln kennen und anwenden (Gefahren, Sozialverhalten, Ordnung im Riegenbetrieb)	Baderegeln besprechen und reflektieren, Vorschläge zur Lösung von Konflikten einfordern, bei Fehlverhalten dieses und mögliche Folgen reflektieren/beschreiben lassen, auf Spielregeln beim Übungsbetrieb hinweisen. Mitwirken bei Vor- und Nachbereitungsaufgaben des Trainings	
Eigene Ideen+Notizen:			

## Lernzielkonzeption Kinder- und Jugendtraining Gruppe 2 (Bahn 3)

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder/Jugendlichen mitbringen:  
Sie können...

- Brustschwimmen (stilistisch korrekt, ökonomisch); Parallelzug mit Beinschlag in Rückenlage; Kraulbeinschlag in Brust- und Rückenlage mit Vortrieb; Beherrschung der Prüfungsanforderungen der Gruppe der Bahn 1
- Fußsprung vom Startblock und vom 1+3-Meter-Brett (stehend und laufend, Kopfsprung im Sitzen)
- 10-12 Meter Weit-Tauchen (mind. 1 Meter unter der Wasseroberfläche)
- 2 Meter Tief-Tauchen; 3-5 Ringe herauf holen

Lernfelder, die zu vermitteln sind	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen/Prüfungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppe der Bahn 1</li> <li>• Grundlagen der Wechsel-Schwimmtechnik in Bauch- und Rückenlage als 2.+3. Stilart</li> <li>• Kraul- und Rückenschwimmen (Kurzstrecke), Brustschwimmen (Langstrecke)</li> <li>• Verbesserung des Schwimmstils beim Kraul- und Rückenschwimmen</li> <li>• Effizienz der Tauchzugtechnik verbessern (Schlüsselloch-Armzug)</li> <li>• Tiefschwimmen Steigerung bis 3 Meter Tiefe</li> <li>• Verbessern der Startsprungtechnik (Kopfsprungtechnik)</li> <li>• Weittauchen Distanzsteigerung bis 25 Meter</li> <li>• Transport von Gegenständen und Personen im Wasser</li> <li>• Verhalten im Hallenbad, in der Gruppe, beim Training (Sozialverhalten, Gefahrenquellen, Regelbeachtung)</li> </ul>	Effizienter Armzug	Kurzstrecken Kraul- und Rückenraul mit wenigen Armzügen und langer Streck-/Gleitphase	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfung: Jugendschwimmabzeichen silber</li> <li>• Zeitschwimmen 100 m Brust- /Rückenraul 200 m Brust- /Rückenraul</li> <li>• Ringetauchen / Tauchparkur / Distanztauchen auch mit Flossen</li> <li>• Anwendung von Verhaltensregeln im Hallenbad</li> <li>• Mündliche Beschreibung der wesentlichen Merkmale der erlernten Stilarten</li> <li>• Altersgerechtes Sozialverhalten beim Vereinsbetrieb</li> <li>• Selbst- und Fremdhilfeübungen</li> </ul> <p>Hierzu können spezielle Ergebnisprotokolle als Dokumentation der kontinuierlichen Verbesserung geführt werden</p>
	Effizienter Beinschlag	Kraulbeinschlag am Brett in Bauch- und Rückenlage	
	Verbesserung von Atmung, Beweglichkeit und Bewegungs-Koordination beim Kraulschwimmen	Brustschwimmen Langstrecke bis 600 Meter, Kraulschwimmen mit 2 Zug- / 3 Zug-Atmung, Flossenschwimmen (Kraul /Rückenraul)	
	Steigerung von Ökonomie, Geschwindigkeit und Ausdauer	Einschwimmen bis 400 Meter, Spurts und Staffeln 25-50 Meter (Kraul/Rückenraul) 50-100 Meter (Brust)	
	Verbesserung der stilart-übergreifenden Koordination	Kraulschraube (Wechsel von Bauch- in Rückenlage, kontinuierlich, mit Dreh-Richtungswechsel), Rückenschwimmen in Fußrichtung	
	Spaß, Wettbewerb und Kooperation (in der Gruppe, mit PartnerIn)	Ziehen+Schieben eines etwa gleichschweren Partners, Fun-Staffeln, Poolnudelreiten, Balltransport, Tauchpark, Tief- und Weittauchen mit Flossen, Schnorcheln	
	Fortsetzung: Verhaltensregeln kennen und anwenden (Gefahren, Sozialverhalten, Ordnung im Riegenbetrieb) Selbst- und Fremdhilfemaßnahmen kennen	Einfache Selbst- und Fremdhilfemaßnahmen besprechen und reflektieren Forts. Verhaltensregeln analog Gruppe 1	
Eigene Ideen+Notizen:			

## Lernzielkonzeption Kinder- und Jugendtraining Gruppe 3 (Bahnen 1+2 ab 16:50)

Mindest-Voraussetzungen, die die Kinder/Jugendlichen mitbringen:

Sie können...

- Brust- und Kraulschwimmen (stilistisch korrekt, in Bauch- und Rückenlage); Beherrschung der Prüfungsanforderungen der Gruppe Bahn 2
- Kopfsprung vom Startblock und vom 1+3-Meter-Brett (stehend und laufend)
- 20-25 Meter Weit-Tauchen (mind. 1 Meter unter der Wasseroberfläche)
- 3 Meter Tief-Tauchen mit / ohne Flossen
- 50 Meter Partner-Abschleppen

Lernfelder, die zu vermitteln sind	Einzel-Lernziele	Übungsformen / Methoden (Beispiele)	Lernzielkontrollen/Prüfungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Weiterer Ausbau der Fähigkeiten und Fertigkeiten aus Gruppen der Bahnen 1+2</li> <li>• Grundlagen des Delfinschwimmens in Bauchlage als 4. Stilart</li> <li>• Delfinschwimmen (Kurzstrecke), Brust-, Kraul- und Rückenschwimmen (Langstrecke)</li> <li>• Verbesserung des Schwimmstils bei allen Stilarten</li> <li>• Optimierung der Startsprungtechnik (Kopfsprungtechnik)</li> <li>• Weittauchen Distanzsteigerung bis 25 Meter, mit Flossen auch weiter</li> <li>• Transport von Gegenständen und Personen im Wasser</li> <li>• Verhalten im Hallenbad, in der Gruppe, beim Training (Sozialverhalten, Gefahrenquellen, Regelbeachtung)</li> </ul>	Effizienter Armzug	Kurzstrecken Delfin mit wenigen Armzügen und langer Streck-/Gleitphase; „Schüsselloch-Armzug“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prüfung: Jugendschwimmabzeichen gold</li> <li>• Zeitschwimmen 100-400 m Brust/Kraul in Rücken und Bauchlage</li> <li>• 25 m Delphin in Bauchlage</li> <li>• Ringetauchen / Tauchparkur / Distanztauchen im Tiefwasser auch mit Flossen</li> <li>• Anwendung von Verhaltensregeln im Hallenbad</li> <li>• Mündliche Beschreibung der wesentlichen Merkmale der erlernten Stilarten</li> <li>• Altersgerechtes Sozialverhalten beim Vereinsbetrieb</li> <li>• Selbst- und Fremdhilfeübungen</li> <li>• Kenntnisse über Notfallmaßnahmen</li> </ul> <p>Hierzu können spezielle Ergebnisprotokolle als Dokumentation der kontinuierlichen Verbesserung geführt werden.</p> <p>An-Land-Schultern nur mit enger Begleitung / Absicherung (erste Übungen im Lehrschwimmbecken aus dem schulertiefen Wasser hin zur Treppe)</p>
	Effizienter Beinschlag	Delfinbeinschlag (Hüftschwungtechnik) am Brett in Bauch- und Rückenlage (auch mit Flossen)	
	Verbesserung von Atmung, Beweglichkeit und Bewegungskoordination beim Kraulschwimmen	Langstrecke der Stilarten 1-3 bis 1000 Meter, Delfinschwimmen mit 1 Zug- / 2 Zug-Atmung, Flossenschwimmen (Kraul /Delfin)	
	Steigerung von Ökonomie, Geschwindigkeit und Ausdauer	Einschwimmen bis 600 Meter, Spurts und Staffeln mind. 50 Meter (Kraul/RückenBrust) 25-50 Meter (Delfin)	
	Verbesserung der stilartübergreifenden Koordination	Delfin-Armzug mit Brustbeinschlag, Rückenparallelzug mit Delfin-Hüftschwung, IDF-Tauchzug zu Brust- / Kraulbeinschlag / Delfinhüftschwung	
	Spaß, Wettbewerb und Kooperation (in der Gruppe, mit PartnerIn)	Ziehen mit Fesselschleppgriff in Rückenlage eines etwa gleichschweren Partners, Fun-Staffeln, Tief- und Weittauchen mit Flossen, Schnorcheln mit Flossen (Schätze bergen)	
	Fortsetzung: Verhaltensregeln kennen und anwenden (Gefahren, Sozialverhalten, Ordnung im Riegenbetrieb) Selbst- und Fremdhilfemaßnahmen kennen	Vertiefte Fremdhilfemaßnahmen besprechen und reflektieren), sicheres An-Land-Schultern eines etwa gleichschweren Partners, Stabile Seitenlage, Verhalten bei Notfällen, einfache Befreiungsgriffe bei Fremdhilfe, Transport an Land, Schwimmübungen mit T-Shirt	
Eigene Ideen+Notizen:			