



## **Leitfaden der schwimmsportlichen Ausbildung im Schwimmclub Villingen**

### **Lt. Geschäftsordnung Punkt 3.1 „Rahmenplan“**

**Über den Leitfaden wurde von den am 19.05.2019 anwesenden Trainern  
abgestimmt und dieser einstimmig angenommen.**

**Damit ist er ab der Saison 2019/2020 gültig und entsprechend der  
Geschäftsordnung vom 08.07.2009 für alle Trainer und Trainingsgruppen  
bindend.**

**Datum: 24. Mai 2019**

Im Folgenden beziehe ich mich weitgehendsten auf das Buch „Sportschwimmen“ von Prof. Dr. Eberhard Schramm und zitiere wichtige Passagen daraus.

Auch unsere vor einigen Jahren gemachte Vereinbarung, uns im Wesentlichen an die im Buch „SwimStar“ enthaltenen Vorgaben zu halten, habe ich einfließen lassen, indem ich mich an die dort gemachten Ziele orientierte.

Es wird in Folge bewusst statt Schmetterling der Begriff Delphin benutzt, da der Bewegungsablauf der des Delphins mehr entspricht als dem Schmetterling.

Zur erfolgreichen schwimmsportlichen Ausbildung steht am Anfang die Technik. Erst wenn die Technik weitgehendsten gefestigt ist, darf in dieser Schwimmart mit dem Konditionstraining begonnen werden, da sonst Technikfehler sich festigen und sehr schwer wieder korrigiert werden können. Daraus folgt für das Konditionstraining: Sobald die Technik wegen Konditionsmangel nicht mehr erhalten bleibt, ist diese Trainingseinheit abubrechen oder durch eine unterbrochene Serie mit relativ kurzen Pausen zu ersetzen.

Fehler sind sofort abzustellen. Reagiert der Aktive nicht auf Beschreibungen, dann sind vielleicht andere Korrekturen notwendig.

In jeder Phase sind die altersbedingten geistigen und körperlichen Entwicklungen zu berücksichtigen. Biomechanische Bewegungsabläufe sind anzupassen, aber trotzdem sollten sie so gelehrt werden, dass sie immer ein Weg zur Feinform sind.

#### **Charakteristik der sporttechnischen Ausbildung (Schramm Kap. 6:31, S.197)**

**„Die sporttechnische Ausbildung ist integrierender Bestandteil des gesamten Trainingsprozesses der Sportschwimmer im langfristigen Leistungsaufbau. Bedingt durch die komplizierten koordinativen Anpassungsprozesse im Wasser und die sich im Verlauf der Entwicklung ergebenden körperlichen Veränderungen des Sportlers ist insbesondere die ständige technisch-koordinative Vervollkommnung notwendig.**

**Die sporttechnische Ausbildung umfasst die Fertigkeitenausbildung in den vier Sportschwimmarten, den Starts und Wenden. Weiterhin sind ausgewählte technische Fertigkeiten anderer Schwimmsportdisziplinen und von Sportarten an Land einzubeziehen, die im Training des Sportschwimmers ebenfalls eingesetzt werden.“**

Eine sehr wichtige Rolle im Schwimmsport spielt der Widerstand, den die Schwimmerin oder der Schwimmer durch das Wasser erhält. In einigen Phasen können wir uns diesen zunutze machen, in anderen ist er hinderlich. Das Wasser hat eine um achtzigmal höhere Dichte als Luft. Somit erfährt ein Schwimmer, der 1m pro Sekunde zurücklegt, einen Widerstand wie eine Hand, die man bei 200km/Stunde aus dem Autofenster hält.

## 1. Grundausbildung

Unter Grundausbildung im Sportschwimmen verstehen wir eine vielseitige, auf die Sportart gerichtete Ausbildung, die den Menschen zum sicheren Verhalten im Wasser führt, die ihn befähigt, sich in den Schwimmsportarten eine zweckmäßige Technik anzueignen und diese im Wettkampf anzuwenden. (Schramm Kap.4.1)

### 1.1 Erste Etappe Grundausbildung – kleines Becken – 2 TE (Bambini 1)

#### SwimStar Grün

##### Ziel:

Wassersicherheit und Schwimmfähigkeit im Wasser mit grobkoordinierten Bewegungen. Lerne dich in Wasser wohlfühlen und dich zu bewegen in verschiedenster Weise.

##### Inhalte und Aufgaben:

Vorrangig zu lernende Grundfertigkeiten

- Tauchen
- Springen
- Gleiten
- Fortbewegen
- Atmen
- Wechselbeinschlag in Bauch und Rückenlage, Delphin-Bewegungen

### 1.2 Zweite Etappe Grundausbildung – kleines Becken – 2 TE (Bambini 2)

#### SwimStar Türkis + Blau

##### Ziel:

Grobkoordination der schwimmtechnischen Fertigkeiten in Einheit mit erhöhten körperlichen Fähigkeiten.

##### Inhalte und Aufgaben:

- Vertiefung und Stabilisierung der Grundfertigkeiten
- Hechtschießen mit 2 – 3 Delphinkicks (5m) Bauch- und Rückenlage
- Delphinsprung zur Wand gleiten oder mit Delphinkicks (5m) Bauch- und Rückenlage
- Erlernen der zwei Sportschwimmarten Kraul und Rücken und der spezifischen Atmung Beachte die Kontinuität und Intensität des Beinschlags aus der Hüfte und regelmäßiges Ein- und Ausatmen, beim Kraul ins Wasser. Eine Bahn in kleinen Becken.
- Erlernen der Startsprünge vom Beckenrand mit Gleiten bis 5m
- Vorbereitende Übungen für die Wenden – geschlossener Purzelbaum im Wasser (Arme am Körper)
- Vorbereitende Übungen zum Erlernen weiterer Sportschwimmarten

### 1.3 Dritte Etappe Grundausbildung – kleines Becken – 2 TE (Bambini 3) SwimStar Schwarz

##### Ziel:

Erlernen der Starts und Wenden, sowie die dritte Schwimmsportart Brust Am Ende der dritten Etappe sollten die Kinder 50m Kraul, 25m Rücken und 50m Brust schwimmen können.

##### Inhalte und Aufgaben:

- Vertiefung und Verfeinerung der Schwimmsportarten Kraul und Rücken (Beinschlag, Wasserlage und Atmung)
- Erlernen des Delphinbeinschlags unter Wasser in Brust- und Rückenlage
- Erlernen der Abstöße und Übergänge in die Schwimmlagen
- Erlernen der Kippwende bei Kraul und Rücken
- Erlernen der Delphin-Wellenbewegung fürs Brustschwimmen
- Führe eine Zeittabelle für: Abstoß von der Wand – 5m, Delphin Beinschlag unter Wasser 5m

## 1.4 Vierte Etappe Grundausbildung – großes Becken – 2 TE (Bambini 4)

### SwimStar Rot

Beginn der Entwicklung spezieller konditioneller Fähigkeiten mit den Schwerpunkten Grundlagenausdauer und Schwimmschnelligkeit in enger Verbindung mit der technischen Vervollkommnung.

Am Ende der vierten Etappe sollen die Kinder

Startsprung vom Block und 200m Kraul schwimmen

Startsprung vom Block und 100m Brust schwimmen

Startsprung vom Block und 25m Delphin schwimmen

Rückenstart und 100m Rücken

Rollwenden in Rücken und Kraul mit 3 Delphinkicks nach dem Abstoß

#### Ziel:

Erlernen der vierten Schwimmsportart Schmetterling und Verbesserung der Grundlagenausdauer sowie Verbesserung der Schwimmtechniken in Richtung Feinform

#### Inhalte und Aufgaben:

- Vertiefung und Verfeinerung der Technik in Kraul, Rücken und Brust inklusiv Wenden und Starts (Beinschlag, Atmung und gestreckte Wasserlage)
- Erlernen der Schwimmsportart Brust mit dazugehörigen Start und Wende (Tauchzug)
- Vorbereitende Übungen zum Erlernen weiterer Sportschwimmarten (Delphin-Arme)
- Erlernen der vierten Sportschwimmart Schmetterling – Wellenbewegung
- Integriere in den Abstoß und nach den Wenden den Delphin Beinschlag
- 4 Kicks bei Freistil, 6 Kicks bei Schmetterling und so viel wie möglich bei Rücken >8
- Führe eine Zeittabelle für: Abstoß von der Wand – 5m,  
Delphin Beinschlag unter Wasser 7,5m  
Wenden 5m vor bis 5m danach
- Bewältigung der Strecken Kraul, Rücken und Brust über 200m, 100m und Schmetterling über 25m
- Teilnahme an mindestens 2 Wettkämpfen pro Jahr (Kindgerecht oder Nachwuchswettkämpfe im 2. Trainingshalbjahr)

Eine Weitergabe der Schwimmer in die nächste Gruppe erfolgt erst wenn die Checkliste der Technikbewertung (siehe z. B. SwimStar – Buch Seite 117) entsprechende Punktzahl erreicht wurde.

## 2. Aufbautraining

Ausprägung eines breiten schwimmerischen Leistungsniveaus auf der Basis erhöhter grundlegender Leistungsvoraussetzungen und spezieller Leistungsbestimmender Fähigkeiten. Automatisieren und Stabilisieren

**SwimStar Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling und Lagen**

### 2.1 Erste Etappe Aufbautraining – großes Becken – 3 TE (WK5) (2x 45 Min., 1x 1,5 Std.)

**SwimStar Gold**

#### **Ziel:**

Vervollkommnung in Richtung Feinkoordination der schwimmtechnischen Fähigkeiten in den vier Schwimmarten (räumlich-zeitliche und dynamisch-zeitliche Struktur), der Starts und Wenden sowie Herausbildung der Stabilität bis zu Mittelstreckenbelastungen in zwei Schwimmarten.

#### **Inhalte und Aufgaben:**

- Verbesserung der schwimmerischen Leistung in Ausdauer und Schnelligkeit unter Berücksichtigung der Schwimmart spezifischen Techniken - Feinform.
- Wettkampf vorbereitendes Training
- Führe eine Zeittabelle für: Abstoß von der Wand – 5m,  
Delphin Beinschlag unter Wasser 10m  
Wenden 5m vor bis 5m danach

**Am Ende der ersten Etappe sind zum Weiterkommen in die nächste Gruppe**

#### **Folgende Kriterien zu erfüllen:**

- Bewältigung der Strecken Kraul über 400m, Rücken 200m, Brust 200m, Delphin 50m und Lagen 100m
- Test der Beine: Zeiten 25m, maximal 10s über 25m Bestzeit und 20s über 50m Bestzeit
- Teilnahme an 4 – 6 Wettkämpfen pro Jahr (Bezirksmeisterschaften?)

Eine Weitergabe der Schwimmer in die nächste Gruppe erfolgt erst wenn die Checkliste der Technikbewertung (siehe z. B. SwimStar – Buch Seite 117) entsprechende Punktzahl erreicht wurde.

### 2.2 Zweite Etappe Aufbautraining – großes Becken 3 TE (3x 1,5 Std) (WK 4)

#### **Ziel:**

Feinkoordination in den vier Schwimmsportarten und den zugehörigen Wenden und Starts. Erhöhung des Leistungsniveaus in Ausdauer und Schnelligkeit in den Schwimmarten, Wende und Start. Bewältigung der Lang- und Mittelstrecken. Automatisieren und Stabilisieren

**SwimStar Kraul, Rücken, Brust, Schmetterling und Lagen**

#### **Inhalte und Aufgaben:**

- Verbesserung der schwimmerischen Leistung in Ausdauer und Schnelligkeit unter Berücksichtigung der Schwimmart spezifischen Techniken - Feinform.
- Führe eine Zeittabelle für: Abstoß von der Wand – 7,5m,  
Delphin Beinschlag unter Wasser 15m  
Wenden 5m vor bis 5m danach

**Am Ende der ersten Etappe sind zum Weiterkommen in die nächste Gruppe**

#### **Folgende Kriterien zu erfüllen:**

- Bewältigung der Strecken Kraul über 800m/1500m, Rücken 200m, Brust 200m, Delphin 100m und Lagen 200m
- Test der Beine: Zeiten 50m, maximal 20s über 50m Bestzeit und 40s über 100m Bestzeit
- Teilnahme an 6 – 8 Wettkämpfen pro Jahr (Bezirksmeisterschaften / Badischen Meisterschaften?)

Eine Weitergabe der Schwimmer in die nächste Gruppe erfolgt erst wenn die Checkliste der Technikbewertung (siehe z.B. SwimStar – Buch Seite 117) entsprechende Punktzahl erreicht wurde.

## 3. Anschlussstraining

Technikanpassung an die Wettkampfanforderungen unter verschiedenen Belastungen. Vervollkommnung der Schwimmarten, Wenden, Anschläge und Startsprünge. Vermittlung von neuen wissenschaftlich begründeten Technikvarianten, um dadurch Leistungssteigerungen zu erzielen. Lehren von notwendigen Variationsfähigkeiten bezüglich der Geschwindigkeit beim Training in verschiedenen Intensitätsbereichen und im Wettkampf.

### 3.1 Erste Etappe Anschlussstraining (WK3)

#### Inhalte und Aufgaben:

- Training nach der erstellten Jahresplanung mit Makro- und Mikrozyklen.
- Techniktraining ständig überwachen und korrigieren in Bezug auf Feinform.
- ständige Kontrolle der Wasserlage, Atmung und Rhythmisierung.
- Koordinative Einhaltung der Intensität im Armzug und Beinschlag in der Gesamtbewegung
- Vorbereiten der Sportler an die notwendigen Belastungen technischen Bewegungsabläufe im Wettkampf.
- Durchführung von Tests, wobei nicht vergessen werden soll: Kein Test ist so aussagekräftig wie ein Wettkampf.

#### Am Ende des Anschlussstrainings sind zum Weiterkommen in die nächste Gruppe

#### Folgende Kriterien zu erfüllen:

- Bewältigung der Strecken Kraul über 1500m, Rücken 200m, Brust 200m, Delphin 200m und Lagen 400m in einwandfreien Schwimmtechniken, Wenden und Starts.
- Test der Beine: Zeiten 50m, maximal 20s über 50m Bestzeit und 40s über 100m Bestzeit
- Teilnahme an  $\geq 8$  Wettkämpfen pro Jahr (Bezirksmeisterschaften / Badischen-, Baden-Württembergische - Meisterschaften?, SMK)

Eine Weitergabe der Schwimmer in die nächste Gruppe erfolgt erst wenn die Checkliste der Technikbewertung (siehe z. B. SwimStar – Buch Seite 117) entsprechende Punktzahl erreicht wurde.

#### Ziele

- Qualifikation für badischen Meisterschaften
- Platzierung unter die ersten 10

### 3.2 Zweite Etappe Anschlussstraining (WK2)

#### Inhalte und Aufgaben:

- Training nach der erstellten Jahresplanung mit Makro- und Mikrozyklen.
- Techniktraining ständig überwachen und korrigieren in Bezug auf Feinform.
- ständige Kontrolle der Wasserlage, Atmung und Rhythmisierung.
- Koordinative Einhaltung der Intensität im Armzug und Beinschlag in der Gesamtbewegung
- Vorbereiten der Sportler an die notwendigen Belastungen technischen Bewegungsabläufe im Wettkampf.
- Durchführung von Tests, wobei nicht vergessen werden soll: Kein Test ist so aussagekräftig wie ein Wettkampf.
- Erhöhung der Intensität und des Trainingsumfangs zur möglichen Heranführung der Sportler an die Hochleistungsgruppe.

Über die Weitergabe der Schwimmer in die Hochleistungsgruppe entscheiden die Trainer der Zweiten Etappe Anschlussstraining und der Trainer der Hochleistungsgruppe

#### Ziele

- Qualifikation für Badischen und Baden-Württembergischen Meisterschaften
- Platzierung unter die ersten 10

## 4. Hochleistungstraining (WK1)

Technikanpassung an die Wettkampfanforderungen unter verschiedenen Belastungen. Vervollkommnung der Schwimmarten, Wenden, Anschläge und Startsprünge. Vermittlung von neuen wissenschaftlich begründeten Technikvarianten, um dadurch Leistungssteigerungen zu erzielen. Lehren von notwendigen Variationsfähigkeiten bezüglich der Geschwindigkeit beim Training in verschiedenen Intensitätsbereichen und im Wettkampf.

### **Inhalte und Aufgaben:**

- Training nach der erstellten Jahresplanung mit Makro- und Mikrozyklen.
- Techniktraining ständig überwachen und korrigieren in Bezug auf Feinform.
- ständige Kontrolle der Wasserlage, Atmung und Rhythmisierung.
- Koordinative Einhaltung der Intensität im Armzug und Beinschlag in der Gesamtbewegung
- Je nach Alter - Spezialisierung
- Vorbereiten der Sportler an die notwendigen Belastungen technischen Bewegungsabläufe im Wettkampf.
- Durchführung von Tests, wobei nicht vergessen werden soll: Kein Test ist so aussagekräftig wie ein Wettkampf.

### **Erwartungen**

- Teilnahme an allen Trainingseinheiten im Wasser und an Land (mindesten 80%)
- Training an Sonn- und Feiertagen
- Teilnahme an den Trainingseinheiten in den Ferien
- Teilnahme an Trainingslagern und mehrtägigen Wettkämpfen
- Schwimmen wird als leistungsorientierte Hauptsportart betrieben
- Leistungsorientiertes Trainieren und loyales Verhalten wobei jeder den anderen im Training durch sein Engagement mitzieht und sich nicht hängen lässt.
- Sich Ziele setzen und entsprechend zielorientiert trainieren

### **Ziele**

- Qualifikation für süddeutsche und deutsche Meisterschaften
- Medaillengewinn bei Badischen und Baden-Württembergischen Meisterschaften
- Platzierung unter die ersten 6