

GRUNDLAGENTRAINING 1 (GLT1)



Alter: 8/9 Jahre – entspricht 3./4. Klasse

Dauer der Etappe: etwa 2 Jahre

Trainingshäufigkeit: 6-10 Stunden/Woche

bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/6

Kader: Landeskader / LK4 (100 Punkte)

Hinweis

Die formulierten Ausbildungsziele richten sich an Aktive mit leichteren motorischen, kognitiven oder sensorischen Einschränkungen. Bei schwereren Einschränkungen sind die Anforderungen auf allen betroffenen Ebenen individuell abzuwägen und ggf. anzupassen (bspw. Streckenlängen, Bewegungsgüte, Verhaltensmuster). Gleiches gilt für die angehängte Checkliste.

Download

Checkliste GLT1.pdf

Ausbildungsziele

- Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Element Wasser und dem Schwimmsport
- wettkampfgerechte Ausbildung aller Schwimmtechniken/Lagen in sowie Ausprägung der Delfinbewegung in allen Körperlagen
- wettkampfgerechte Ausbildung von Starts und Wenden für alle Lagen
- Vertiefung vielfältiger Bewegungsformen an Land wie im Wasser
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Schulung der Schnelligkeit
- Verbesserung von Körper- und Gelenkstabilität
- Einbezug insbesondere eingeschränkter Körperteile (aktiv und passiv)
- Erarbeitung von altersgerechten Erwärmungs- und Dehnungsprogrammen für Wettkampf und Training

Technik

- weitere Ausprägung der Grundfertigkeiten (Tauchen, Atmen, Springen, Gleiten, Antreiben, Schweben, Rollen/Rotieren)
- Ausbildung aller Schwimmarten in Grobform inklusive Starts und Wenden

Kondition

- 100m – 400m Schwimmen in konstanter Technik und Geschwindigkeit (Gleichmaß)
- 10m – 15m Tauchen mit Delfin- und Wechselbeinschlag in allen Körperlagen
- Konditionierung (Ausdauer) vorzugsweise über Beinbewegung

Kontrollaufgaben des Trainers

- erste athletische Testungen (z.B. Liegestütz, Klimmzüge aber auch Beweglichkeit)
- 5m – 10m Gleiten in allen Körperlagen
- 10m – 15m Tauchen in allen Körperlagen
- 25m – 100m in Bein-, Arm- und Gesamtbewegung
- Starts und Wenden in allen Lagen in guter und konstanter Qualität

- Koordinationsübungen an Land und im Wasser in zunehmend besserer Qualität

Sonstiges

- Vertiefung von Vertrauen zu Trainer, Umgebung und Gruppe
- Entwicklung von Teamgeist
- zielgerichtetes und regelmäßiges Üben
- vertiefte Kenntnisse zu Sicherheit in Schwimmbädern und hinsichtlich der eigenen Voraussetzungen bzw. des eigenen Handicaps
- Einführung in sportgerechte Lebensweise (Fairplay, Ernährung etc.)
- Wettkämpfe bleiben für die inhaltliche Planung irrelevant, es erfolgt dementsprechend keine wettkampfbezogene Periodisierung im Jahresverlauf