

## GRUNDLAGENTRAINING 2 (GLT2)



Alter: 10/11 Jahre – entspricht 1./2. Klasse

Dauer der Etappe: etwa 2 Jahre

Trainingshäufigkeit: 10-16 Stunden/Woche

bei einem Verhältnis Land- zu Wassertraining von 1/4

Kader: Landeskader / LK3 (150-200 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

## Ausbildungsziele

- Vertiefte schwimmtechnische Ausbildung (in allen Schwimmmarten, Starts, Wenden, Delfinbewegung)
- wettkampfgerechte Ausbildung von Starts und Wenden für alle Lagen
- Ausprägung grundlegender und behinderungsspezifischer Leistungsreserven an Land wie im Wasser
- zielgerichtete Entwicklung und Bewegung insbesondere eingeschränkter Körperteile (aktiv und passiv)
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Schulung der Schnelligkeit
- Bereitschaft zur Nutzung von Fördermöglichkeiten (Stützpunkt, Sportschule usw.)
- Auseinandersetzung mit sportgerechter Ernährung und Anti-Doping
- Weitergestaltung von altersgerechten Erwärmungs- und Dehnungsprogrammen für Wettkampf und Training

## Technik

- weitere Ausprägung der Grundfertigkeiten (Tauchen, Atmen, Springen, Gleiten, Antreiben, Schweben, Rollen/Rotieren)
- Ausprägung aller Schwimmmarten in Feinform inklusive Starts und Wenden
- Optimieren der Abstöße, Tauchposition und Delfinbewegung
- Hilfsmittel (z.B. Flossen, Handbretter) sollten ausschließlich zur Techniks Schulung verwendet werden

## Kondition

- 200m – 800m Schwimmen in konstanter Technik und Geschwindigkeit (Gleichmaß)
- gezielte Schulung der Grundlagenausdauer (ohne Hilfsmittel und vorzugsweise über Beinbewegung)
- 15-20 Minuten Dauertest in beherrschten Lagen und Beinbewegung
- 8x 10m – 15m Sprint in allen Lagen mit hoher Bewegungsfrequenz

## Kontrollaufgaben des Trainers

- regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen
- 25m – 50m Sculling, Wriggen (sensomotorische Schulung)
- 25m – 50m Tauchen mit Tauchzügen und in Delfinbewegung
- Rollen um alle Achsen
- 50m – 100m Beinbewegung in Serien auf Zeit
- 100m – 200m Serien in allen Lagen in konstanter Ausführung (inklusive Wenden und Übergänge)
- 15m Starts in allen Lagen auf Zeit
- 15m Wenden in allen Lagen auf Zeit
- 15m Delfinbewegung in allen Lagen auf Zeit
- 7,5m – 10m Abstoßen und Gleiten in allen Lagen
- 8x100m / 8x200m Kraul / 4x50 Lagen / 400m Kraul
- vielfältige athletische Tests

## Sonstiges

- Beständigkeit im zielgerichteten Üben und weiterführende Erziehung zum mündigen Athleten
- Vertiefung von Vertrauen zu Trainer, Umgebung und Gruppe
- Vertiefung von Teamgeist
- vertiefende Kenntnisse über die Bedeutung von Training
- Kenntnisse über Erwärmung, Trainingseinheiten, Wettkämpfe
- Kenntnisse über Technikmerkmale
- vertiefende Kenntnisse über Koordinations- und Technikübungen
- Kenntnisse über Stabilisations- und Beweglichkeitsübungen
- vertiefende Kenntnisse in sportgerechter Lebensweise (Fairplay, Ernährung etc.)
- Wettkämpfe bleiben für die inhaltliche Planung irrelevant, es erfolgt dementsprechend keine wettkampfbezogene Periodisierung im Jahresverlauf