

Deutsche Schwimmtrainer-Vereinigung e.V.

S C H W I M M E N

LERNEN UND OPTIMIEREN

Band 5

1992

Hrsg.: DSTV

Red.: Werner Freitag



<u>Gliederung:</u>		Seite
	Vorwort	2
1.	Ziele und Hauptaufgaben des vielseitigen sportartgerichteten Grundlagentrainings	3
2.	Aufgaben der Erziehung	5
3.	Aufgaben der sportlichen Ausbildung im Training	6
3.1.	Technische Ausbildung der vier Sportschwimmarten, Starts und Wenden einschließlich der Entwicklung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten	6
3.2.	Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Wasser	6
3.3.	Entwicklung allgemeiner konditioneller und koordinativer Fähigkeiten an Land	7
4.	Planung und Auswertung der sportlichen Ausbildung	9
4.1.	Gliederung des Trainingsaufbaues	9
4.2.	Probetraining	9
4.3.	Haupttrainingskennziffern des 1. - 4. TZ-Trainingsjahres	10
4.4.	Grundsätze der Planung und Auswertung	11
4.5.	Leistungskontrollen und Auswahlverfahren	14
5.	Methodik der sportlichen Ausbildung im Training	23
5.1.	Technische Ausbildung der vier Sportschwimmarten, Starts und Wenden einschließlich der Entwicklung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten	23
5.2.	Zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Wasser	71
5.3.	Zur Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten an Land	78
6.	Monatsabschnitte - Kennziffern der einzelnen Tr.Jahre	111
 <u>Anlagen</u>		
1.	Programm im Sportschwimmen AK 7 f. den 2. Auswahlschritt im Rahmen der ESA (Probetraining)	215
2.	Katalog allgemeiner Trainingsmittel im Wasser	225
3.	Auswahl für das TZ (ESA)	228
4.	Belegexemplare zur Trainingsvorbereitung und Trainingsauswertung	232
5.	Entwicklungskarteikarte Sportschwimmen	233
 Abkürzungen		





# 1. Zielstellung und Hauptaufgaben des vielseitigen sportartgerichteten Grundlagentrainings

Das Grundlagentraining ist ein einheitlicher Prozeß von vielseitiger sportartgerichteter Grundausbildung und kommunistischer Erziehung mit dem Ziel, umfassende Leistungsvoraussetzungen für die langfristige und systematische Entwicklung von Höchstleistungen im Sportschwimmen zu schaffen und die Eignung zu ermitteln. Die Verwirklichung des Prinzips der Vielseitigkeit sichert die notwendige breite Basis für spätere spezifische Höchstleistungen, sie sichert die weitere Bestimmung der Eignung für das Sportschwimmen bzw. ermöglicht bei ungenügender Eignung Hinweise für die Umdelegierung in eine andere Sportart. Die Vielseitigkeit wird vorrangig durch den Einsatz allgemeiner Mittel realisiert.

Die Sportartgerichtetheit sichert die konditionelle und koordinative Vorbereitung von späteren Schwimmleistungen. Sie wird durch das Einbeziehen der speziellen Mittel, durch die Wahl der allgemeinen Mittel und besonders durch die Entwicklung schwimmtechnischer Fertigkeiten realisiert.

Aus dieser Zielstellung ergeben sich für das Grundlagentraining folgende als einheitlicher Komplex wirkende Aufgaben:

- Die Herausbildung und Entwicklung grundlegender psychischer Trainings- und Wettkampfeigenschaften.
- Die Herausbildung der speziellen konditionellen Fähigkeiten Schwimmschnelligkeit und Grundlagenausdauer in Einheit mit der technischen Vervollkommnung und als Kriterium der Umsetzungsfähigkeit allgemeiner konditioneller Fähigkeiten.
- Die vielseitige akzentuierte Ausbildung der koordinativen Grundfähigkeiten sowie die vielseitige Ausbildung der allgemeinen-konditionellen Fähigkeiten Schnelligkeit, Ausdauer als grundlegende Leistungsvoraussetzungen und als Grundlagen der Belastungsverträglichkeit. Dabei finden die koordinativen Fähigkeiten, die Schnelligkeit und die Beweglichkeit verstärkte Beachtung.
- Die Ausbildung wesentlicher spezieller koordinativer Fähigkeiten; Differenzierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit und Frequenz = Geschwindigkeitsregulationsfähigkeit.
- Die Vermittlung eines Grundbestandes technischer und technisch-taktischer Fertigkeiten aus anderen Sportarten, ausgewählt vorwiegend aus den Sportarten Gymnastik, Turnen, Leichtathletik, den Sportspielen (Basketball) und den kleinen Spielen an Land und im Wasser (Nutzung der örtlichen Gegebenheiten) sowie Elemente aus dem Kunstschwimmen, der Wasserrettung und dem volkstümlichen Schwimmen.

- Die Herausbildung technischer Fertigkeiten in den Sportschwimmarten, den Starts, den Wenden bis zur beginnenden Feinkoordination (räumlich-zeitliche und dynamische Grundstruktur).
- Die kindgemäße Vermittlung eines Grundbestandes an Kenntnissen als eine Voraussetzung für die Herausbildung von Überzeugungen, Einstellungen, Verhaltensweisen und die bewusste Mitarbeit im Training.

Das Ziel besteht darin, einen Beitrag zur allseitigen Persönlichkeitsentwicklung der in den Trainingszentren trainierenden Kinder zu leisten und sie in enger Zusammenarbeit mit der Schule, der Pionierorganisation und den Eltern für das Training in einem Leistungszentrum vorzubereiten.

Im Mittelpunkt der Erziehung stehen die Entwicklung und Ausprägung

- kindgemäßer Auffassungen und Haltungen zu den Grundfragen unserer Zeit;  
der Liebe zur sportlichen Betätigung nach dem konzentrierten Lernen in der Schule und der Freude am Training und Wettkampf im Trainingszentrum;

- eines pflichtbewußten und zunehmend selbständigen Verhaltens im Training und in der Wettkampfgestaltung;
- von sporthygienischen Gewohnheiten und Fertigkeiten.

Das verlangt vor allem:

- die festgelegten Normen für das Verhalten im Trainingszentrum in den einzelnen TZ-Jahren schwerpunktmäßig zu üben und zu festigen;
- das Pionieraktiv der Trainingsgruppe bei der Realisierung der Erziehungsaufgaben einzubeziehen und konkrete Verantwortlichkeiten in den Trainingsgruppen festzulegen;
- das Trainingstagebuch in den festgelegten Sportarten konsequent zur Entwicklung der Selbständigkeit, des bewußten Mitdenkens, der Selbsteinschätzung und Kenntnisüberprüfung der Sportler zu nutzen;

### 3. Aufgaben der sportlichen Ausbildung im Training

#### 3.1. Technische Ausbildung der vier Sportschwimmarten, Starts und Wenden einschließlich der Entwicklung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten

Für die sporttechnische Ausbildung steht die Aufgabe, die Techniken der 4 Sportschwimmarten, der Starts und der Wenden bis zum jeweiligen Ausprägungsgrad der AK herauszubilden, der bestimmte Aspekte der Feinkoordination aufweist. Ausbildungsschwerpunkte sind dabei die unmittelbar dem Vortrieb dienenden Bewegungsphasen in ihrer zeitlich-dynamischen und räumlich-zeitlichen Struktur. In diesem Prozeß ist die Entwicklung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten v. a. Wassergefühl, kontinuierlich einzubeziehen.

Mit der Entwicklung von rationellen und zweckmäßigen Bewegungen muß die Grundlage gelegt werden für die im Hochleistungsbereich zu fordernden stabilen und variabel verfügbaren optimalen individuellen Techniken. Sie müssen wesentliche leistungsbestimmende technische Kennlinien enthalten, die jedoch in ihrem Ausprägungsgrad altersspezifisch bedingt sind.

#### 3.2. Zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Wasser

Ziele und Aufgaben des Trainings im Wasser sind:

- Die Schaffung einer hohen steigerungsfähigen Basis konditioneller Fähigkeiten - besonders der Grundlagenausdauer und der Schnelligkeit;
- Die Herausbildung spezifischer konditioneller Fähigkeiten als Voraussetzung für einen hohen schwimmtechnischen Ausbildungsgrad und als Basis für das Training im Aufbautraining.

Bei der Herausbildung der speziellen konditionellen Fähigkeiten gilt es, die anlagenbedingten Möglichkeiten im Reifeprozess, die biologisch günstigsten Entwicklungsphasen des einzelnen Sportlers zu beachten.

Im Prozeß der Herausbildung konditioneller Fähigkeiten ist besonders zu beachten:

- Die systematische Steigerung der Belastbarkeit
- Eine zweckmäßige Entwicklung aller Funktionssysteme und Muskelgruppen

Voraussetzung für eine optimale Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Wasser ist die sichere Beherrschung und exakte Ausführung der Körperübungen bei hohen Belastungsanforderungen. Der technisch-koordinative Ausprägungsgrad in den Schwimmarten, Starts und Wenden, der konditionelle Entwicklungsstand und die Belastungssteigerung beeinflussen und bedingen sich wechselseitig.

### 3.3. Entwicklung körperlicher Fähigkeiten an Land

#### 3.3.1. Ziel- und Aufgabenstellung für die Gestaltung des Trainings mit allgemeinen Mitteln an Land

Ziel des Trainings mit allgemeinen Mitteln an Land im Grundlagen-  
training ist es, die grundlegenden Voraussetzungen (oder funktionel-  
le Basis) zu entwickeln und zu vervollkommen, die eine optimale  
Entwicklung der schwimmspezifischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im  
ABT und HLT gewährleisten.

Folgende Aufgaben ergeben sich daraus:

- Zur Erhöhung der allgemeinen Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit  
und Gesundheit der Kinder beizutragen.
- Schaffung eines ausreichenden Technikniveaus in anderen Sportar-  
ten, als Voraussetzung des Einsatzes als TM in den nachfolgenden  
Förderstufen.
- Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten
  - . Grundlegende: motorische Lernfähigkeit  
sowie Kopplungsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit  
Differenzierungsfähigkeit
- Systematisch die im Hochleistungsbereich erforderlichen leistungs-  
voraussetzungen (Fähigkeiten, Fertigkeiten und Verhaltens-  
weisen) zu entwickeln.
- Entwicklung der Beweglichkeit (Lockerungs-, Dehnungs- und Ent-  
spannungsfähigkeit - Schwerpunkt: Schulter, Hüfte, Fußgelenk)
- Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten
  - . Schnelligkeit (einschließlich lokomotorischer Schnelligkeit  
und Reaktionsschnelligkeit)
  - . allgemeine Ausdauer  
im Rahmen der allgemeinen athletischen Ausbildung.
- Zur Unterstützung der schwimmerischen Belastungs- und Bewegungs-  
spezifik beizutragen.
- Der Trainingsmonotonie entgegenzuwirken, dem kindlichen Spieltrieb  
entsprechende Trainingsatmosphäre zu schaffen und entsprechend  
der Alters- und Geschlechtsspezifika erzieherisch zu wirken.

Desweiteren dient das Training mit allgemeinen Mitteln (TAM)  
an Land zur Erwärmung vor Training und Wettkampf.

### 3.3.2. Kennzeichnung der Trainingsbereiche

#### a) Allgemeine Athletik (a. A.)

ist jener Trainingsbereich, in dem die vielseitigen sportartgerichteten allgemeinen konditionellen und technisch-koordinativen Leistungsvoraussetzungen durch allgemeine Trainingsmittel entwickelt werden (Hauptwirkungsrichtung: S -alaktazid, A/KA - aerob ).

#### b) Beweglichkeit/Lockerung/Dehnung

ist jener Trainingsbereich, in dem die Fähigkeit zu Bewegungen mit einer großen Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) bei entspannungsfähiger Muskulatur entwickelt wird.

Dieser Bereich erfaßt auch die Erwärmungsgymnastik.



4.3. Kennziffernübersicht gültig ab 1. 9. 85

AK	TA	TE	h	Ges. h	Theo. h	Wass. h	Land h	Wasser (h) TAM spez.	km/h	Ges. km	davon km. Beine Arme	GS	TAM Land (min) L/D/E u. a.A. Erw.-g. (allg.Athl.)
8	1	48	71	8	48,0	15,0	33,0	0,6	19,8	9,9	-	0,7	270
	2	36	53	6	36,0	11,0	25,0	0,8	20,6	8,0	2,0	0,7	200
	3	38	57	7	38,0	12,0	26,0	1,0	26,0	10,4	2,6	0,9	210
	TJ	125	181	21	122,0	38,0	84,0	28,3	65,8	28,3	4,6	2,3	680
	%				76,2	23,8	31,2	68,8		43,0	7,0	3,4	30,0
9	1	63	110	8	70,5	31,5	16,0	54,5	1,0	54,5	15,2	6,6	1,5
	2	46	80,5	6	51,0	23,5	11,5	39,5	1,2	47,4	13,3	5,7	1,5
	3	50	88,0	7	55,5	25,5	12,5	43,0	1,4	60,2	16,7	7,3	2,1
	TJ	159	278,5	21	177,0	80,5	40,0	137,0		162,1	45,2	19,6	5,1
	%				69,0	31,0	22,6	77,4			27,9	12,1	3,0
10	1	80	148,0	8	72,0	68,0	8,0	64,0	1,6	102,4	20,9	20,9	2,4
	2	55	102,25	6	49,5	46,75	5,5	54,0	1,8	79,2	15,9	15,9	1,6
	3	65	120,75	7	58,5	55,25	6,5	52,0	2,0	104,0	20,8	20,8	2,0
	TJ	200	371,0	21	180,0	170,0	20,0	160,0		285,6	57,2	57,2	6,0
	%				51,4	48,6	11,1	88,9			20,0	20,0	2,0
10	1	80	152,0	8	96,0	48,0	12,0	84,0	1,6	134,4	26,8	26,8	3,2
	2	55	105,0	6	66,0	33,0	8,0	58,0	1,8	104,4	21,0	21,0	2,2
	3	80	152,0	8	96,0	48,0	12,0	84,0	2,0	168,0	33,6	33,6	3,2
	TJ	215	409,0	22	258,0	129,0	32,0	226,0		406,8	81,4	81,4	8,6
	%				67,0	33,0	12,4	87,6			20,0	20,0	2,1
11	1	80	152,0	8	96,0	48,0	12,0	84,0	2,0	168,0	33,6	33,6	3,2
	2	55	105,0	6	66,0	33,0	8,0	58,0	2,1	121,8	24,3	24,3	2,5
	3	80	151,0	8	96,0	48,0	12,0	84,0	2,2	184,8	36,9	33,6	3,9
	TJ	215	409,0	22	258,0	129,0	32,0	226,0		474,6	94,8	94,8	9,5
	%				67,0	33,0	12,4	87,6			20,0	20,0	2,0



#### 4.4. Grundsätze der Planung und Auswertung

Eine gute Planung und Auswertung der TE und Wochen- sowie Monatsabschnitte sowie der Dokumentation sind auch Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit im Grundlagentraining.

Der Trainer und Übungsleiter hat ein vielseitiges und abwechslungsreiches Training nach den Planmaterialien und den vorgegebenen Mitteln und Methoden zu gestalten.

Die in den Monatsabschnitten und Wochen vorgegebene Akzentuierung der technischen Ausbildung ist mit den in der konditionellen Ausbildung vorgegebenen TSL und Serien in den TE zu realisieren. Dabei ist zu beachten, daß die Aufgaben des Erlernens mit großem Zeitaufwand und die Vervollkommnung mit trainingswirksamen Serien zu realisieren sind.

Es besteht weiterhin die Möglichkeit, innerhalb eines TA entsprechend der Hauptzielstellung in den einzelnen MA und km-Umfang zu variieren. Diese Tatsache trifft besonders auf die AK 8 zu. Es ist jedoch zu gewährleisten, am Ende des TA die vorgegebenen Plankennziffern zu erreichen.

Die Durchführung des Gymnastikprogramms vor jeder Wassereinheit ist eine Forderung für alle Altersklassen.

Der Übergang von einem MA in einen anderen erfolgt dann, wenn über 50 % der Trainingsgruppe die Zielvorgabe erfüllt hat. Der Leiter der Trainingsgruppe ist also in der Lage, nach 4 Wochen festzustellen:

60 % haben das Ziel nicht erfüllt - Folgerung:

Der jeweilige MA wird noch 8 - 14 Tage beibehalten!

Sportler die einen höheren Ausbildungsstand als die anderen Trainingsgruppenmitglieder aufweisen, sind im Rahmen des Gruppentrainings und seiner Aufgabenstellung gezielt weiterzuentwickeln. Darunter ist auch die Sicherung einer höheren konditionellen Belastung zu sehen (Erhöhung der TSL und der Wiederholungen)!

Im Training ist zu berücksichtigen, daß die Entwicklung motorischer Fertigkeiten, koordinativer und konditioneller Fähigkeiten, psychischer Trainings- und Wettkampf- sowie moralischer Eigenschaften in einem engen Zusammenhang stehen und sich gegenseitig bedingen.

Die Gestaltung des Trainings hat stets unter Beachtung der Trainingsprinzipien zu erfolgen.

Zur Überprüfung der Planung auf ihre Wirksamkeit ist eine gründliche Trainingsdokumentation und ihre Auswertung erforderlich. Durch eine lückenlose Dokumentation des Trainings und der Leistungsentwicklung können erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler in ihrer Entwicklung zurückverfolgt und wichtige Schlüsse für die Optimierung der Erziehung und Ausbildung getroffen werden.

Die exakt geführte TD und seine Auswertung versetzt den Trainer und UL in die Lage, die richtigen Schlüsse für das weitere Training zu ziehen.

Die jährliche Überprüfung der Ausbildung in den einzelnen Trainingsjahren ist in hoher Verantwortung durchzuführen und bildet einen Wertmesser zur weiteren perspektivischen Einschätzung der Eignung der einzelnen Sportler.

#### 4.4.1. Zur Arbeit mit den Monatsabschnitten und Ziel-Trainingseinheiten

Die nachfolgend eingeordneten MA geben den Inhalt zur systematischen und akzentuierten Erziehung und Ausbildung für den Monat und die Wochen an.

Die Wochen- und Monatskennziffern sind in Minuten und Kilometer sowie in spezielle und allgemeine Mittel aufgegliedert. Für die schwimmtechnische Ausbildung sind die Akzente des Monats und der Wochen vorgegeben, wobei für die AK 8+9 in Minuten die unbedingt erforderliche Zeit als Mindestvorgabe für die Erlernung und Vervollkommnung, einschließlich der koordinativen Vorbereitung, angegeben ist.

Zur konditionellen Ausbildung zeigt der MA die maximalen TSL und Wiederholungen an, wobei die Pausen und Intensitäten entsprechend der Tabellen auf Seite 75 und 77 zu realisieren sind. Die TSL ist grundsätzlich nach dem Prinzip "die TSL wird vom Niveau der Technik bestimmt" auszuwählen.

Im Bereich der Grundschnelligkeit sind unbedingt die Forderungen an ein wirkungsvolles GS-Training (S. 74) zu realisieren und möglichst täglich in das Programm aufzunehmen.

Für das Training an Land sind die entsprechenden Standards zur Ausbildung vorgegeben und im Stundenaufbau (ET, HT, AT) in Verbindung mit den entsprechenden Übungen der Übungssammlung anzuwenden.

Die Überprüfungen und Wettkämpfe sind auf örtlicher oder bezirklicher Ebene vorzunehmen.

Die am letzten Trainingstag des Monats durchzuführende Zieltrainingseinheit ist zur Einschätzung des Ausbildungsstandes des einzelnen Sportlers und der Trainingsgruppe zu nutzen.

Die vorgegebene Einheit ist in gutem Technikniveau über die geforderten TSL und mit entsprechender Intensität (S. ) zu realisieren. Über die Erfüllung durch jeden einzelnen Sportler ist jede Aufgabenstellung mit erfüllt und nicht erfüllt zu bewerten und schriftlich festzuhalten. Entsprechend des auf Seite 16 geforderten Erfüllungsstandes des MA durch die Trainingsgruppe (60 %) ist die Entscheidung zum Weitergehen auf den nächsten MA zu treffen. Der TZ-Trainer (Haupt-ÜL) eines jeden TZ ist für die Kontrolle der Auswertung verantwortlich.

Die Einschätzung erfolgt schriftlich nach einem Punktsystem

- 3 Punkte - Technik und Erfüllung TSL gut
- 2 " - leichte Mängel in der Aufgabenerfüllung
- 1 " - befriedigendes Ergebnis
- 0 " - unbefriedigendes Ergebnis

Der schriftliche Nachweis sollte in folgender Form erstellt werden und als Beleg zur Aufnahme des Trainings in den nächsten MA dienen.

Aufgaben Namen	5K	12,5 KB	25 KB	50 K	25 KA	→	von 6 Aufgaben erfüllt
Meier	1	2	2	2	2		6
Schulz	3	0	2	2	2		5
Müller	1	1	1	0			4



## 4.5. Leistungskontrollen und Auswahlverfahren

### 4.5.1. Einheit von Training und Wettkampf

Ziel des Wettkampfes im GLT ist die Überprüfung des aktuellen Trainingszustandes, die Nutzung des Entwicklungsverlaufs als Auswahlkriterium unter dem Gesichtspunkt der Steigerungsfähigkeit, Trainierbarkeit und Leistungsfähigkeit. Der Wettkampf ist als höchste Form des Trainings zu nutzen für die Entwicklung und Vervollkommnung leistungsbestimmender Faktoren in ihrer Komplexität und als emotionaler Höhepunkt der Erziehungsarbeit und der Persönlichkeit.

Aus diesem Grunde ist es notwendig, in Wettkämpfen die Ausbildungs- und Trainingsschwerpunkte zu überprüfen. Im Sportschwimmen muß in der Wettkampfgestaltung die vielseitige sportartgerichtete Ausbildung zum Ausdruck kommen.

#### Grundsätze:

- Jeder Wettkampf im GLT ist aus dem aktuellen Trainingszustand ohne spezielle Vorbereitung zu bestreiten.
- Die Wettkämpfe sind stets mit dem jeweiligen Ausbildungsinhalt bzw. dem Ausbildungsstand in Übereinstimmung zu bringen.

#### Wettkampfhäufigkeit und Terminfestlegungen

Die im Wettkampfkalender vorgegebenen Termine und Wettkampfstrecken - auch mit der Technikbewertung - sind bei den örtlichen Wettkämpfen durch das TZ oder KFA und bei bezirklichen Wettkämpfen durch den BFA zu realisieren.

Dabei ist zu beachten:

- Zusätzlich können noch weitere Wettkampfstrecken in das Programm für die einzelnen Altersklassen aufgenommen werden, soweit sie nicht länger als die maximale Wettkampfstrecke des jeweiligen Trainingsabschnittes sind.
- In allen Altersklassen sind bei örtlichen Veranstaltungen auch Wettkämpfe in der Beimbewegung durchzuführen.
- Die Technikbewertungen sind entsprechend den Vorgaben bei Wettkämpfen auf der Grundlage der Normative vorzunehmen. In den Bezirken und TZ sind diese Bewertungen auf schwach entwickelte Techniken der Schwimmarten zu orientieren.

-In den einzelnen Altersklassen sind folgende Wettkämpfe durchzuführen

AK	W a s s e r		L a n d		
	monatl. Tr.Abschn.	Tr.Abschn.	monatl. Tr.Abschn.	Tr.Abschn.	
8	ÖW	Be		Be III. TA	
9	ÖW 1 oder Be			Be	ÖW= Örtl.Wettk. Be= Bezirk ver- antwortlich
10	ÖW 1 oder Be			Be	Kr= Kreis ver- antwortlich
11	ÖW oder Be			Be	St= Staffel und Einzel-WK

-Zur einheitlichen Gestaltung der Wettkampfabläufe der Spartakiaden und Meisterschaften sind folgende Disziplinen für alle Ebenen bindend:

Disziplin	AK 8		AK 9		AK 10		AK 11	
	Kr	Be	Kr	Be	Kr	Be	Kr	Be
25 m Rücken	xSt	x						
50	x	xSt	xSt	xSt	x	x	x	x
100			x	x	x	x	x	x
200					x	x	x	x
25 m Freistil	xSt	x						
50	x	xSt	xSt	x	xSt	x	x	x
100			x	x	x	xSt	xSt	xSt
200					x	x	x	x
400					od.	od.	od.	od.
800					x	x	x	x
25 m Brust	xSt	x						
50	x	x	x	x	x	x	x	x
100			x	x	x	x	x	x
200						x n.	x	x
25 m Schmett.			x	x		wbl.		
50					x	x	x	x
100						x n.	x	x
Einzelbew.						wbl.		
Beine 25 m	x	x	x	x	x	x	x	x
50 m					x	x	x	x
50 m Lagen				R/B/F/S/ St	St	St		
100			x	x	x		St	St
200						x	x	x
Mehrkampf				50R/B/K 100 L		50 200 L		50 200 L

### Wettkampfstrecken

Disziplin	AK 8	AK 9	AK 10	AK 11
25 m Rücken	x	x	x	x
50	x	x	x	x
100		x	x	x
200			x	x
25 m Freistil	x	x	x	x
50	x	x	x	x
100		x	x	x
200			x	x
400			x	x
800			x	x
25 m Brust	x	x	x	x
50	x	x	x	x
100		x	x	x
200			x n. wbl.	x
25 m Schmetterling		x	x	x
50			x	x
100			x nur weibl.	x
Einzelbewegung				
25 m	x	x	x	x
50 m			x	x
100 m Lagen		x	x	x
200			x	x

Entsprechende Staffelwettkämpfe sind aus o.a. Disziplinen festzulegen.

### Maßnahmen zur Durchführung

- Durch Verkämpfe ist bei den örtlichen Wettkämpfen (Kreismeisterschaften und -spartakiaden) eine hohe Teilnehmerzahl und bei den Bezirksmeisterschaften bzw. -spartakiaden eine hohe Qualität abzusichern.
- Zur Auflockerung sollten von der Durchführung von Sprint-, Mehrkampf- und Mannschaftsmeisterschaften u.a. Gebrauch gemacht werden.
- Die längsten Teilstrecken der Trainingsjahre sind im 3. Trainingsabschnitt auszuscheiden.
- Alle Bezirksprüfungswettkämpfe sind auf sportgerechten 25 -50-m-Bahnen durchzuführen. Die Zeitdauer der Wettkampfabschnitte darf 2,5 Stunden nicht überschreiten. Die in den Monatsabschnitten

Vorgegebenen Wettkampfstrecken und Techniküberprüfungen in der Gesamt- und Einzelbewegung im Schwimmen und in der Athletik sind bindend. In jedem Trainingsabschnitt ist in jeder AK mindestens ein kombinierter Athletik-Schwimm-Wettkampf durchzuführen.

- Grundsätzlich sind vor jedem Start Erwärmungsprogramme durchzuführen. Dazu ist die Wettkampfstätte 60 Min. vor Veranstaltungsbeginn zum Einschwimmen zur Verfügung zu stellen.
- Im Wettkampfablauf ist zu beachten, daß in jeder AK die kürzeren vor den längeren Wettkampfstrecken ausgeschrieben werden.
- Bei der Wettkampfausschreibung ist den kürzeren Teilstreckenlängen mehr Bedeutung zuzuordnen und verstärkt in das Programm aufzunehmen.
- Zur Unterstützung der Kollektiverziehung sind Staffelwettkämpfe in den Altersklassen (auch altersklassen- und geschlechtsgemischt) in allen Veranstaltungen zu berücksichtigen.
- Jeder Wettkampf ist im Verlauf der Veranstaltung mit einer Siegerehrung abzuschließen. Dabei wird empfohlen, den 1. - 6. Platz mit Urkunden, Siegerschleifen bzw. anderen Auszeichnungen zu ehren.
- Bei allen Wettkämpfen sind die Altersklassen in A- und B-Gruppen (A Juni - Dezember-, B Januar - Mai-Geborene) auszuwerten.
- Bei Technikwettkämpfen ist im Protokoll die erreichte Punktzahl unterteilt in Körperlage, Bein- und Armbewegung einzutragen. Die Reihenfolge der aufgeführten Kriterien ist einzuhalten. Start und Wende sind termingerecht und gesondert zu überprüfen.
- Von allen TZ-Wettkämpfen ist dem Bezirkstrainer innerhalb von 8 Tagen ein Protokoll zur Auswertung zuzusenden.
- Am Ende des WK-Jahres ist von allen WK-Strecken und WK-Disziplinen eine 20-Bestenliste je AK des Bezirkes bzw. Sportvereinigung aufzustellen und bis 15. August des lfd. Jahres an den Verband einzusenden.

## Wettkampfkalender - AK 8

<u>TA Monat</u>	<u>I n h a l t</u>	<u>Techniküberprüfung</u>
-----------------	--------------------	---------------------------

1. Sept.	25 RB, 12,5 R mit Abstoß	
----------	--------------------------	--

Oktober	25 RB, 25 R mit Abstoß	
---------	------------------------	--

November	25 R, 25 BB	
----------	-------------	--

Dezember	25 KB, 25 R	BB, RB, Abstoß K
----------	-------------	------------------

maxim. Wettkampfstrecken: 25 KB, 12,5 K, 25 RB, 25 R, 25 BB

2. Januar	25 BB, 25 K	
-----------	-------------	--

Februar	25 KB, 50 R	RA, R, R-Start
---------	-------------	----------------

März	25 B, 12,5 BB	BB, B
------	---------------	-------

maxim. Wettkampfstrecken: 25 BB, 25 B, 25 KB, 25 K, 25 RB, 50 R

3. April	25 KB, 50 R	
----------	-------------	--

Mai	50 K, 25 B	
-----	------------	--

Juni	Kreis- und Bezirks- spartakiaden bzw. Meister- schaften Überprüfungen 1. TZ-Jahr	Normative 1. TZ-Jahr
------	---	-------------------------

maxim. Wettkampfstrecken: 25 RB, 25 B, 25 KB, 50 K, 25 RB, 50 R



## Wettkampfkalender - AK 9

<u>TA Monat</u>	<u>I n h a l t</u>	<u>Techniküberprüfung</u>
1. September	25 B, 50 K, Crosslauf	
Oktober	50 R, 25 DB	DB
November	25 B, 50 R	
Dezember	50 K, 50 B (Athl.-WK Oberpr. 2. TR-Jahr)	K

maximale Wettkampfstrecken: 50 B, 50 K, 50 R, 25m Einzelbew.

2. Januar	100 R, 50 K	R
Februar	50 B, 25 DB Athletik-WK	B
März	Sprintmehrkampf (25 R, B, K) Start	

maximale Wettkampfstrecken:  
12,5 S, 100 R, 100 K, 50 B; 25m Einzelbew.

3. April	25 S, 100 R	S
Mai	Überprüfung 2. Tr.-Jahr	Normative 2. Tr.-Jahr
Juni	Bezirks- bzw. Kreisspartakiade	

maximale Wettkampfstrecken:  
25m DB; 25 S, 25 BB, 100 B, 25 RB, 100 R, 25 KB, 100 K, 100 Lg.

## Wettkampfkalender - AK 10

### Maximale Wettkampfstrecken:

1. TA: 25 DB (Knaben 50 S), Mädchen 100 S, 50 BB, 100 B, 50 RB, 200 R, 50 KB, 200 K, 200 Lg.
2. TA: 50 S (Knaben), 100 S Mädchen, 100 B, 200 R, 200 Lg., 800 K (nur Mädchen), 400 K (Jungen), 200 B Mädchen 50 DB, 50 KB, 50 RB, 50 BB
3. TA: wie 2. TA und 800 Kraul

## Wettkampfkalender - AK 11

### Maximale Wettkampfstrecken:

1. TA: 100 S, 200 R, 200 B, 200 L, 800 K, 50 DB, 50 RB, 50 BB, 50 KB
2. TA: 100 S, 200 R, 200 B, 200 L, 800 K, sowie Einzelbewegungen Beine 50m
3. TA: 100 S, 200 R, 200 B, 200 L, 800 K Einzelbewegung Beine 50m

Die Festlegung der Wettkampftage erfolgt durch den Bezirkstrainer bei bezirklichen Wettkämpfen und durch die TZ-Leitung bzw. KV des DTSB der DDR bei örtlichen Wettkämpfen.

Bis 10. 9. J. Jahr ist von der TZ-Leitung ein Terminplan der örtlichen Wettkämpfe mit Inhalt der Ausschreibung an den Bezirkstrainer einzureichen

Bis 1. 7. j.Jahr ist durch den Bezirkstrainer eine Terminvorgabe für bezirkliche Wettkämpfe an die TZ-Leitung zu geben.

Bis 15. 9. j.Jahr ist durch den Bezirkstrainer ein Terminplan der bezirklichen Wettkämpfe mit Inhalt der Ausschreibung an den Verbandstrainer einzureichen

#### 4.5.2. Auswahlverfahren

Entsprechend der Zielstellung des GLT ist die Ausbildung im Rahmen der 3 bzw. 4 Trainingsjahre unter dem Schwerpunkt der Erkennung einer leistungssportlichen Eignung vorzunehmen.

Gleichzeitig ist zu gewährleisten, daß mit dem Abschluß des 1. und 2. Auswahlstages und der Aufnahme der für geeignet befundenen Kinder in ein TZ die Suche nach befähigten Kindern nicht abgeschlossen ist, sondern eine zielgerichtete Nachsichtung im Bereich des Schulschwimmunterrichts, im Training der Sportgemeinschaften, bei Schulmeisterschaften, Spartakiaden und anderen Formen bis zum 4. Schuljahr gesichert werden muß.

Für die Gestaltung des Trainings und die Festlegung der Normen bei nachgesichteten Kindern sind Maßnahmen einzuleiten, die zum schnelleren Anschluß an das Niveau der entsprechenden AK führen.

Im Bereich der einzelnen Altersklassen ist durch Überprüfung des körperlichen Entwicklungsstandes, der Entwicklung der technischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten im Wasser und an Land und der Persönlichkeitsentwicklung, die weitere leistungssportliche Eignung festzustellen.

Unter diesem Gesichtspunkt ist die Teilnahme, Mitarbeit und die Erfüllung der gestellten Aufgaben im täglichen Training, wie auch bei den Wettkämpfen einzuschätzen.

In den einzelnen Altersklassen stehen folgende Schwerpunkte:

##### Altersklasse 8:

Entwicklung der Persönlichkeit, Aneignung der technischen Fertigkeiten und koordinativen Fähigkeiten an Land und im Wasser.

- Form der Auswahl: - Überprüfung des Technikstandes  
- Mitarbeit und Willensqualitäten  
- Überprüfung 1. TZ-Jahr (s. Anlage 5)

Ziel: Weiterführung in das 2. TZ-Jahr

##### Altersklasse 9:

Weiterentwicklung der Persönlichkeit, Aneignung technischer Fertigkeiten und koordinativer Fähigkeiten im Wasser und an Land. Gutes Verhältnis der Fertigkeiten und Fähigkeiten zur speziellen Leistung.

- Form der Auswahl: - Überprüfung des Technikstandes  
- Verbale Einschätzung der Persönlichkeit  
- Bereitschaft zur weiteren sportlichen Entwicklung in einer KJS  
- Überprüfung im 2. TZ-Jahr (s. Anlage 5)

Ziel: Weiterführung in das 3. TZ-Jahr

**Kriterien:**

In Auswertung der 2 TZ-Jahre ist in Zusammenarbeit mit dem Bezirkstrainer die weitere sportliche Perspektive einzuschätzen. Bei Grenzfällen immer zugunsten des Sportlers entscheiden. Die Absicherung zum Delegierungsauftrag ist wie folgt zu gewährleisten:

Knaben: 6-fach  
Mädchen: 4-fach

**Altersklasse 10:**

Weiterentwicklung der Persönlichkeit, Vervollkommen der Fertigkeiten und Weiterentwicklung der Fähigkeiten im Wasser und an Land. Ausprägung der Fertigkeiten und Fähigkeiten zur speziellen Leistungsfähigkeit. Teilnahme am KJS-Auswahl-Lehrgang.

Form der Auswahl: KJS-Auswahl-Verfahren  
- Überprüfung der Technik  
- Überprüfung 3. TZ-Jahr (s. Anlage 5)

Ziel: Aufnahme in die KJS (Mädchen)  
Weiterführung in das 4. TZ-Jahr (Knaben und einzelne Mädchen)

**Kriterien:**

**Mädchen**

- Einschätzung einer guten bis sehr guten leistungssportlichen Perspektive und damit Aufnahme in die KJS.
- Bei nachgesichteten Mädchen erfolgt eine Weiterführung einzelner im TZ.

**Knaben**

Vorauswahl zur KJS und Weiterführung einer mind. 4-fachen Absicherung in das 4. TZ-Jahr

**Altersklasse 11:**

Die Schwerpunkte und Form der Auswahl entsprechen denen der AK 10

Ziel: Aufnahme in die KJS

Kriterien: Einschätzung einer guten bis sehr guten leistungssportlichen Perspektive und damit Aufnahme in die KJS.  
- Bei gleichwertigen Kandidaten bzw. nachgesichteten Kadern und zu geringer Aufnahmemöglichkeit in die KJS, Weiterführung einzelner Sportler im TZ (nur Knaben).

Die nicht in die KJS aufgenommenen Kader sind in eine andere Sportart umzudelegieren.

## 5. Methodik der sportlichen Ausbildung im Training

### 5.1. Technische Ausbildung der vier Sportschwimmarten, Starts und Wenden einschließlich der Entwicklung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten

Die sporttechnische Ausbildung ist ein integrierter Bestandteil des gesamten Trainingsprozesses. Sie umfaßt alle Mittel und Methoden der Bildung und Erziehung sowie alle Tätigkeiten des Sportlers, die der Erlernung und Vervollkommnung der schwimmtechnischen Fertigkeiten dient. (Vgl. dazu "Training von A-Z" Sportverlag,

Im einzelnen heißt das u.a.:

- Der motorische Lernprozeß ist in Einheit von praktischer und theoretischer Ausbildung sowie der Erziehung, besonders zur bewußten Mitarbeit, zu gestalten.
- Bei der Planung des Vervollkommnungsprozesses muß die Entwicklung der bestimmenden konditionellen, ausgewählten koordinativen Fähigkeiten sowie der Beweglichkeit mit einbezogen werden. Es sind dafür allgemeine Übungsformen an Land und im Wasser vielseitig und emotional ansprechend einzusetzen.
- Das bewußte Üben des Sportlers im Wasser ist eine der Hauptmethoden für die Fertigkeitserziehung. Besonders zu beachten ist dabei die erforderliche hohe Anzahl der Übungswiederholungen.
- Das motorische Lernen ist ein bewußt zu planender und pädagogisch zu steuernder Prozeß, der durch die Anwendung der nachfolgenden ausgewählten Regeln gewährleistet werden kann:
  1. Stelle klare, abrechenbare Ziele und erläutere die Aufgaben ! Gehe dabei von den Zielen für die einzelnen Trainingsjahre aus.
  2. Erarbeite von Anfang an die zweckmäßigste Technik ! (Umlernen vermeiden)
  3. Gehe schwerpunktmäßig vor ! (Siehe Aufgabenstellung in den Monatsabschnitten)
  4. Gehe stets von dem Entwicklungsstand und den Voraussetzungen (Kenntnisse, Kondition, Fertigkeiten) des Sportlers aus !
  5. Vermittle theoretische Kenntnisse, um exakte Bewegungsvorstellungen herauszubilden! Verwende dabei grundsätzlich die Fachbegriffe der Techniken und beziehe die Wettkampfbestimmungen ein!
  6. Stelle Deine Anforderungen klar, inhaltlich richtig, anschaulich und dem Alter entsprechend faßlich!
  7. Verwende Anschauungsmaterial (z.B. Bild- und Filmmaterial) - auch am Beckenrand !
  8. Fordere die Umsetzung der erworbenen theoretischen Kenntnisse bei den Bewegungsausführungen !
  9. Gib ständig Hinweise und benutze die Zeichensprache !
  10. Verwende vielseitige Methoden und Mittel des Wasser- und Landtrainings. Gestalte das Training altersgemäß und freudbetont !
  11. Konzentriere Dich bei der Erarbeitung und Vervollkommnung jeweils auf ein Bewegungsmerkmal ! Führe regelmäßig Soll-Ist-Vergleiche (beobachte dabei nur einen Schwerpunkt) durch. Erst nach Übereinstimmung beginne mit der Erarbeitung des nächsten technischen Schwerpunktes.

12. Bei auftretenden Fehlern beginne zunächst mit der Beseitigung des Hauptfehlers ! Verschaffe Dir Klarheit über die Ursachen !
13. Korrigiere immer nur einen Fehler !
14. Informiere den Sportler nicht nur über Fehler, sondern auch, wenn er die Bewegungen richtig ausgeführt hat !
15. Achte darauf, daß sich die Bewegungsvorstellungen immer differenzierter und ohne Fehler herausbilden !
16. Beziehe die Sportler in die gegenseitige Beobachtung und Korrektur ein !
17. Lasse nach der Korrektur weiter üben ! (der Sportler muß erst die Technikhinweise verarbeiten und in den Bewegungen umsetzen)

Beachte bei der methodischen Gestaltung folgende Grundsätze:

- Vor Beginn des bewußten Erarbeitens der vier Sportschwimmarten, Starts und Wenden sind vorbereitende Übungen im Wasser und an Land durchzuführen.  
Sie dienen der koordinativen Befähigung. Der Sportler gewinnt damit auch die notwendigen vielseitigen Bewegungserfahrungen im Wasser.  
Auch im weiteren Verlauf des Trainingsprozesses sind diese Übungen in Verbindung mit den spezifischen Trainingsaufgaben zu planen.  
(Vgl. Lernschrittfolgen: vorbereitende und ergänzende Übungen)
- Die Reihenfolge der herauszubildenden Techniken, die Wahl der Methoden und Mittel muß einen effektiven Lernprozeß gewährleisten. Dabei sind die einzelnen Teilziele im langfristigen Aufbau planmäßig zu realisieren.
- Bei jeder Trainingsaufgabe - unabhängig von Intensitätsbereichen - ist auf die technische Vervollkommnung zu achten.
- Das Technikniveau bestimmt die Teilstreckenlänge. Die TSL nimmt systematisch entsprechend der Vervollkommnung und Erhöhung der relativen Stabilität der Bewegungsausführung zu.
- Bei der Herausbildung der Gesamtkoordination sind Übungsformen zu nutzen, die einen Übergang zwischen Einzel- und Gesamtbewegung beinhalten (z. B. Wechsel nicht an der Wende). Gleiche Formen sind bei der Erhöhung der TSL möglich.
- Starts und Wenden sind gleichzeitig mit der Ausbildung der Sportschwimmarten zu erarbeiten.
- Bei der Planung der Trainingsaufgabe ist darauf zu achten, daß nach dem Einsatz des spezifischen Trainingsmittels Beine bzw. Arme unbedingt die Gesamtbewegung folgen muß. Dabei bildet die vorausgehende Einzelbewegung den Schwerpunkt, auf den sich Sportler und Übungsleiter konzentrieren müssen.
- Für die Erhöhung des kinästhetischen Empfindens (Gefühl des Abdruckes im Wasser) ist die kurzzeitige Verwendung von Schwimmflossen zweckmäßig (max. 25 m). Wichtig ist jedoch, daß unmittelbar daran Beinbewegung ohne Schwimmflossen geschwommen wird.
- Bei Schlagschwimmarten ist nach Wende und Start mit der Beinbewegung zu beginnen.

- Bei Trainingsaufgaben, die der Schulung der Armbewegung dienen, dürfen nur Schwimmbretter mit gleicher Größe bis zu A 5 eingesetzt werden. Sie sind nicht zu dicht am Rumpf zu halten, um die Körperlage nicht wesentlich zu beeinflussen.

Die methodische Führung des Lernprozesses bedingt die exakte Kenntnis aller herauszubildenden Techniken beim Trainer und Übungsleiter.

Um einen hohen Vortrieb in allen Schwimmmarten zu erzielen, ist es notwendig, daß der Sportler folgende grundsätzliche Forderungen erfüllt.

1. Hydrodynamisch zweckmäßiges Verhalten bei besonderer Berücksichtigung der Körperstreckung
2. Ununterbrochene, kräftige Beinbewegung
3. Zweckmäßiges Anstellen der Abdruckflächen in den Hauptphasen
4. Beachtung der Kopfsteuerung
5. Beherrschung der Atemtechnik (besonders Ausatmung ins Wasser, zweckmäßige Koordination Einatmung/Armbewegung)
6. Krafteinsatz in der Hauptphase beim Schwimmen mit normalen Frequenzen, nicht beim Wasserfassen

## Akzentuierung des Lernprozesses der schwimmtechnischen Fertigkeiten

		Rückenkraul					Kraul					Brustschw.					Schmetterl.schw.					
TA	Monat	R	B	A	St	W	K	B	A	St	W	B	B	A	St	W	D	B	A	St	W	
Probe- training		B	B	B			(B)					B										
AK 8	1. Sept.	R	x	x	x	B					x				B							
	Okt.	K	x	x	x	x					x	B			x	B						
	Nov.	K	x								x	x	B		x							
	Dez.	R	x	x	x		B				x	x			x							
	2. Jan.	B		x	x						x		x									
	Febr.	B		x	x						x	x			x							
	März	R	x	x	x						x		x									
	3. April	K	x	x	x						B	x	x	x								
	Mai	B	K	K	K						K	x	K	K	x	K						
	Juni	L			x						x		x									
	AK 9	1. Sept.	L	x		x					x		x		x	B						
	Okt.	B			x								x		x	x	x	x	x	B	x	
Nov.	R	x	x	x	x	x				x	x			x	x	x					B	
Dez.	K			x						x	x	x	x	x	x						x	
2. Jan.	B	x		x								x		x	x	x						
Febr.	S		x	x								x		x		x					B	
R/ März	S	x	x	x						x	x			x							x	
3. April	B/S			x	x	x						x		x	x						B	
Mai	K/S	x		K	x	K	x	x		K		x	x	x		K					x	
Juni	L	x		x	x	x				x	x	x		x	x						x	

Legende:

- A - Abstoß                      St - Starts
- W - Wende                      B - Beginn des bewußten Erarbeiten der Techniken
- K - Kontrolle

AK 10 und 11 ( 3. und 4. Trainingsjahr ) Akzentuierung durch die Trainer entsprechend Ausbildungsstand der Gruppe gleichberechtigt in den 4 Schwimmarten lt. nachstehender Tabelle.

	R	K	B	D
AK 8	40%	40%	20%	im Rahmen des TAM
AK 9	30%	20%	25%	25%
AK 10	20%	30%	25%	25%
AK 11	25%	25%	25%	25%

Die Prozente beziehen sich auf den Gesamtanteil von der Zeit.



Für die Objektivierung des Lernprozesses ist die Fixierung konkreter Zwischenziele für das Grundlagentraining erforderlich, die sich in den Grundanforderungen an die Beherrschung der Schwimmtechniken, der Starts und Wenden widerspiegeln.

## Grundanforderungen an die Beherrschung der Technik Rückenraul

### 1. Körperlage

Gleitbootlage - ruhige, hohe Lage der Schultern

### 2. Beinbewegung in der Gesamtbewegung

Ununterbrochene und vortriebswirksame Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte, bei Betonung des Aufwärtsschlages

### 3. Armbewegung

- 3.1. Mit gestreckten Armen schnelles Wasserfassen und Anstellen der Hände in Schulterbreite
- 3.2. Ununterbrochene Aufeinanderfolge der Abdruckbewegungen der Arme (bei Beachtung einer regelmäßigen Atmung)
- 3.3. Langer Abdruck der Hände bis zu den Oberschenkeln (Ellbogen-vornhaltung)

### 4. Gesamtkoordination

Ununterbrochene Arm- und Beinbewegung - Sechscherschlag Beine

### 5. Rückenstart

- 5.1. Anheben des Körpers unmittelbar vor dem Startkommando
- 5.2. Schnelles, aktives Rückwerfen des Kopfes, der Arme und des Oberkörpers in die Absprungrichtung nach hinten oben vor der explosiven Streckung des Knie- und Hüftgelenkes. Hände werden auf dem kürzesten Weg in die Absprungrichtung gerissen.
- 5.3. Nach kurzem Gleiten mit völliger Körperstreckung und gleichzeitig vollständiger Ausatmung schnellkräftiger Einsatz der Beinbewegung.

### 6. Rückenwende (tiefe)

- 6.1. Anschwimmen o h n e Abbremsen oder langes Angleiten
- 6.2. Konsequente Beachtung der Kopfsteuerung - eine Hand schlägt unter der Wasseroberfläche an und der Kopf wird aktiv nach hinten in die jeweilige Drehrichtung gedrückt.
- 6.3. Der Abstoß erfolgt schnellkräftig unter Wasser und horizontal bis zur völligen Körperstreckung (Kopf zwischen den Armen)
- 6.4. Nach kurzem Gleiten mit völliger Streckung des Körpers schnellkräftiger Einsatz der Beinbewegung. Dabei vollständige Ausatmung unter Wasser.

## Grundanforderungen an die Beherrschung der Technik Kraul

### 1. Körperlage

Gleitbootlage - ruhige Lage der Schultern

### 2. Beinbewegung in der Gesamtbewegung

Ununterbrochene und vortriebswirksame Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte, bei Betonung des Abwärtsschlages - Sechscherschlag

### 3. Armbewegung

- 3.1. Ununterbrochene Aufeinanderfolge der Abdruckbewegung der Arme (bei Beachtung einer richtigen Atemtechnik - beidseitige Atmung)
- 3.2. Schnelles Wasserfassen und Anstellen der Hände weit vor dem Kopf
- 3.3. Langer Abdruck der deutlich angestellten Abdruckfläche Hand-Unterarme nach hinten, (Ellbogenvornhaltung)

### 4. Gesamtkoordination

Ununterbrochene Arm- und Beinbewegung - Sechscherschlag Beine

### 5. Startsprung

- 5.1. Völlige Körperstreckung vom Absprung bis zum Eintauchen (Kopf zwischen den Armen, Hände tauchen zuerst ins Wasser)
- 5.2. Absprungrichtung nach vorn oben, keinesfalls nach unten (dabei Beachtung der Kopfsteuerung)
- 5.3. Nach kurzem Gleiten mit völliger Körperstreckung schnellkräftiger Einsatz der Extremitätenbewegungen (zuerst Beinbewegung)

### 6. Kraulwende (tief)

- 6.1. Anschwimmen ohne Abbremsen oder langes Angleiten - Einleitung der tiefen Kraulwende mit Doppelarmzug
- 6.2. Konsequente Beachtung der Kopfsteuerung - Kopf und Gegenschulter werden aktiv und kräftig schräg nach unten in die gewünschte Drehrichtung gedrückt.
- 6.3. Der Abstoß erfolgt schnellkräftig unter Wasser und horizontal bis zur völligen Körperstreckung (Kopf zwischen den Armen).
- 6.4. Nach kurzem Gleiten mit völliger Körperstreckung schnellkräftiger Einsatz der Beinbewegungen. Dabei vollständige Ausatmung unter Wasser während des 1. Armzuges.

## Grundanforderungen an die Beherrschung der Technik Brustschwimmen

### 1. Beinbewegung

- 1.1. Anziehen der Füße, relativ geringer Abstand der Knie (Knie nicht nach außen ziehen, maximal Schulterbreite).
- 1.2. Anstellen der Füße nach außen vor der Abdruckbewegung und schnellkräftiger Abdruck halbkreisförmig nach hinten.
- 1.3. Symmetrisch, simultan.

### 2. Armbewegung

- 2.1. Völlige Streckung der Arme vor dem Wasserfassen der Hände.
- 2.2. Deutliches Anstellen beider Hände und Unterarme bei halbkreisförmiger Abdruckbewegung.
- 2.3. Ausatmung am Ende der Abdruckbewegung der Arme.

### 3. Gesamtkoordination

Beginn des Anziehens der Beine, wenn die Hände die größte Entfernung zueinander aufweisen.

### 4. Startsprung

- 4.1. Völlige Körperstreckung vom Absprung bis zum Eintauchen (Kopf zwischen den Armen, Hände tauchen zuerst ins Wasser)
- 4.2. Absprungrichtung vorn oben, keinesfalls nach unten (dabei Beachtung der Kopfsteuerung)
- 4.3. Nach optimalem Gleiten mit völliger Körperstreckung schnellkräftiger Einsatz der Extremitätenbewegung (Tauchzug)

### 5. Brustwende

- 5.1. Anschwimmen ohne Abbremsen, Abtauchen oder langes Angleiten
- 5.2. Konsequente Beachtung der Kopfsteuerung - mit dem Anschlag der Hände und dem Aufrichten des Oberkörpers wird der Kopf aktiv in die neue Schwimmrichtung gedreht.
- 5.3. Der Abstoß erfolgt schnellkräftig unter Wasser und horizontal bis zur völligen Körperstreckung (Kopf zwischen den Armen).
- 5.4. Nach kurzem Gleiten mit völliger Körperstreckung und Tauchzug schnellkräftiger Einsatz der Extremitätenbewegungen. Dabei vollständige Ausatmung unter Wasser.

## Grundanforderungen an die Beherrschung der Technik Schmetterlingschwimmen

### 1. Delphinbewegung in der Gesamtbewegung

- 1.1. "Bewegungsübertragung" als Ausdruck einer zweckmäßigen Bewegungskopplung vom Rumpf bis zu den Füßen, bei Beachtung des Bewegungsflusses.
- 1.2. Ununterbrochene Aufeinanderfolge vortriebswirksamer Delphinbewegungen in der Gesamtbewegung - Betonung 2. Abwärtsschlag.

### 2. Armbewegung in der Gesamtbewegung

Schnelles Wasserfassen und Anstellen beider Hände weit vor dem Kopf (Ellbogenvorhaltung).  
Kräftiger Durchzug bis zum Oberschenkel.

### 3. Gesamtkoordination

Pausenlose Aufeinanderfolge der Armbewegung und 2-er-Rhythmus der Delphinbewegung.

### 4. Startsprung

- 4.1. Völlige Streckung des Körpers vom Absprung bis zum Eintauchen (Kopf zwischen den Armen, Hände tauchen zuerst ins Wasser).
- 4.2. Absprungrichtung vorn oben, keinesfalls nach unten (dabei Beachtung Kopfsteuerung).
- 4.3. Nach kurzem Gleiten mit völliger Körperstreckung schnellkräftiger Einsatz der Extremitätenbewegungen (erst Delphinbewegung, dann Arme)

### 5. Schmetterlingswende

- 5.1. Anschwimmen ohne Abbremsen oder langes Angleiten
- 5.2. Konsequente Beachtung der Kopfsteuerung, mit dem Anschlagen der Hände und dem Aufrichten des Oberkörpers wird der Kopf aktiv in die neue Schwimmrichtung gedreht.
- 5.3. Der Abstoß erfolgt schnellkräftig unter Wasser und horizontal bis zur völligen Körperstreckung (Kopf zwischen den Armen).
- 5.4. Nach kurzem Gleiten mit völliger Körperstreckung schnellkräftiger Einsatz der Delphinbewegungen. Dabei vollständige Ausatmung unter Wasser.

## Techniknormen für die Überprüfung der TZ-Jahre und die KJS-Auswahl

<u>Rückenkraulschwimmen</u>	<u>Punkte</u>
- Annähernd gestreckte ruhige Körperhaltung (kein Sitzen)	1
- Beinbewegung in der Gesamtbewegung: ununterbrochene und wirkungsvolle Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte, bei Beachtung des Bewegungsflusses (Knie nicht über Wasser - 6er Schlag)	1
- Armbewegung: ununterbrochene Aufeinanderfolge der Abdruckbewegung der Arme (bei Beachtung einer richtigen Atemtechnik)	1
- Mit gestreckten Armen schnelles Wasserfassen und Anstellen der Hände in Schulterbreite	1
- Langer Abdruck bis zum Oberschenkel	1
 <u>Kraulschwimmen</u>	
- Annähernd ruhige Körperlage, gestreckte Körperhaltung (Gleitbootlage)	1
- Beinbewegung: In der Gesamtbewegung ununterbrochene und wirkungsvolle Schlagbewegung der Beine aus der Hüfte bei Beachtung des Bewegungsflusses (6er Schlag)	1
- Armbewegung: Ununterbrochene Aufeinanderfolge der Arme -	1
- Schnelles Wasserfassen und Anstellen der Hände weit vor dem Kopf	1
- Langer Abdruck der deutlich angestellten Abdruckflächen (Hand/Unterarm) nach hinten (Ellbogenverhaltung)	1

### Brustschwimmen

### Punkte

- Beinbewegung: Schnelles Anstellen der Füße nach außen vor der Abdruckbewegung 1
- Beinbewegung: Schnellkräftiger Beinschlag symmetrisch und simultan 1
- Völlige Streckung der Arme vor dem Wasserfassen der Hände 1
- Deutliches Anstellen der Hände und Unterarme bei der Abdruckbewegung 1
- Einatmung am Ende der Abdruckbewegung der Arme 1

### Schmetterlingsschwimmen

- Delphinbewegung: Bewegungsübertragung als Ausdruck einer zweckmäßigen Bewegungskopplung vom Rumpf bis zu den Füßen, bei Beachtung des Bewegungsflusses (in der Gesamtbewegung) 1
- Gesamtkoordination: Ununterbrochene Aufeinanderfolge der Delphinbewegung in der Gesamtbewegung (Betonung des 2. Abwärtsschlages) 1
- Schnelles Wasserfassen und Anstellen beider Hände weit vor dem Kopf 1
- Einatmung am Ende der Abdruckbewegung der Arme 1
- Armdurchzug bis zum Oberschenkel (Ellbegenvernhaltung) 1

## Bemerkungen zu den Lernschrittfolgen

Die nachfolgenden Lernschrittfolgen beinhalten den zweckmäßigen Aufbau des Lernprozesses der Techniken der 4 Sportschwimmarten, der Starts und Wenden. Den einzelnen Lernschritten sind methodische Schwerpunkte sowie dazugehörige ausgewählte Methoden und Maßnahmen zugeordnet. Sie beinhalten dabei nicht nur spezielle Übungen im Wasser, sondern darüberhinaus notwendige Kenntnisinhalte für die Sportler sowie vorbereitende und ergänzende Übungen an Land und im Wasser.

Ihre zielgerichtete Einbeziehung in die Planung und Durchführung des Lernprozesses (Erarbeitung und Vervollkommnung) trägt wesentlich zur Beschleunigung der Fertigausbildung bei.

## Regeln für die Gestaltung des Lerntrainings:

- Gib das konkrete begrenzte Ziel jeder einzelnen Lernaufgabe bekannt. (vgl. Spalten 1 und 2)
- Vermittle den Sportlern verständlich die notwendigen Vorkenntnisse, damit sich bei ihm eine richtige Bewegungsvorstellung herausbildet (vgl. Spalte 3).
- Beziehe ständig vorbereitende und ergänzende Übungen an Land und im Wasser ein, um bestimmende konditionelle und koordinative Fähigkeiten (vgl. Spalten 4 und 5) herauszubilden und zu vervollkommen. Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für das schnelle und richtige Erlernen der 4 Sportschwimmarten, der Starts und Wenden. Sind diese Voraussetzungen nicht vorhanden, bilden sich von Anfang an falsche Bewegungsabläufe heraus, auch wenn der Sportler richtige Bewegungsvorstellungen besitzt.
- Wähle diese Übungen so aus, daß dadurch das Training zwar straff und zielgerichtet, aber dennoch vielseitig und freudbetont gestaltet wird.
- Beachte bei den "speziellen Übungen" (vgl. Spalte 6)  
Folgendes
  - Wähle zunächst sehr kurze Teilstrecken
  - verlängere diese erst allmählich, wenn der größte Teil der Gruppe die gestellte Aufgabe mit der geforderten Qualität erfüllt
  - beachte dabei die Vorgaben im Trainingsprogramm für die einzelnen Monatsabschnitte bezogen auf maximale Streckenlängen und Serien.
  - Die Übungen sind im allgemeinen mit einer relativ hohen Bewegungsintensität zu absolvieren. Dabei muß jedoch ein guter Abdruck vom Wasser zu erkennen sein. Keinesfalls dürfen die Bewegungen zu schnell und wenig vortriebswirksam ausgeführt werden. Ausnahmen bilden das Schnelligkeitstraining, bei dem das Schwimmen mit hohen Frequenzen unbedingt zu fordern ist bzw. die Übungen, die speziell zur Verbesserung des Abdruckempfindens vom Wasser eingeplant wurden. Diese sind jedoch nur über einen kurzen Zeitraum mit einer geringen Intensität und größerer Bewegungsweite durchzuführen.
  - Beachte im Training jeweils das technische Merkmal, das als methodischer Schwerpunkt ausgewiesen ist. Die Konzentration - auch der Sportler - liegt nur auf 1 Merkmal.

Lernschrittfolge für die Ausbildung des Rückenraulschwimmens

Lernschritte	methodische Schwerpunkte	zu vermitteln. Kenntnisse	zu vermittelnde u. ergänz. Übg. an Land	spezielle Übung
1	2	3	4	5
1. Beinbewegung	-gestreckte Körperhaltung in Rückenlage - Wechselschlag der Beine (dabei lockere Kopfhalt. beach.)	-gestreckt - kein Sitzen -wechselseitige Auf- u. Abwärtsbeweg. d. Beine	-Gleiten in Rückenlage (Kopf zw. d. gestreckt. Armen) -Beinbeweg. mit Partnerunterstütz. (Flechtgriff im Nacken)	-Abstoß - ku. Gle Beinbewegung m. unterw. Kopf über kurze Strecken -Abstoß - ku. Gle Beinbewegung o Kopf zw. d. gest Armen u. ku. Stre .Beachtung d. Be aus der Hüfte
-aktiver Aufwärtsschl. d. Unterschenkel (lockeres Fußgelenk)	-pausenlose Aufeinanderfolge der Armbewegungen (lockeres Rück- schwingen der Arme u. Wasser	-Beine schlagen pausenlos auf- und abwärts -Beine schlagen aus d. Hüfte -Knie nicht über Wasser	-peitschenart. Übungen zur Erhöhung der d. Unterschenk. Beweglichk. b. z. Streckung im Kniegelenk	.Beachtung d. ak Unterschenkel- aufwärtsschlag zunehmende Strec. länge (abhäng. von Beherrschungsgra
2. Armbewegung (ohne bes. Beachtung d. Atmung)	-pausenlose Aufeinanderfolge der Armbewegungen (lockeres Rück- schwingen der Arme u. Wasser	bewußte Gegenüberstell. von Mühlkreisl. rückw. u. Grob- form d. Rü. Arm- Rücken a. d. Wand bzw. Rücken a. Bank o. Boden.	-Abstoß - ku. Gle wenige Armbeweg (bis zum deutl Absinken d. Bein -Abstoß -ku. Gle Armbewegung mit nicht beachtete. Rückenraulbein z. stabilisier. Unterstütz. d. Kö. Lage:	



-aus der Streckung d. Arme sofortiges Wasserfassen der Hände  
 -Hände greifen weit vor dem Kopf in Schulterbreite ins Wasser  
 -nur die Hände bringen den Vortrieb  
 -Hände drücken lang bis zum Oberschenkel

-Krafteinsatz i. d. Hauptphase, nicht beim Wasserfassen ab

-Hände drücken sich kräftig von Wasser ab

.Beachtung Wasserfassen

-kurzes Gleiten Rückenlage: simultane Armbeweg. bis 25 m (abhängig v. Beherrschungsgrad)

-bei Beachtung d. kraftvollen Abdruckes beid. Hände b. zum Oberschenkel

3. Koordination Armbeweg. Atmung

-Zuordnung der Einatmung an die Bewegungen eines Armes

Einatmung linker Arm - Ausatmung rechter Arm bzw. umgekehrt

Atemübungen b. Abstöß - ku. Gleit. - bes. Beachtung d. kräftigen Einatmung durch d. Mund und der la. Ausatmung d. Mund und Nase

simultane Armbeweg. b. Beachtung der pausenlosen Aufeinanderfolge

4. Gesamtkoord. einschl. Rhythmus. Atmung

-pausenlose Aufeinanderfolge d. Arm- bzw. Beinbewegungen

-keine Pausen in d. Arm- bzw. Beinbewegung  
 -regelmäßige Atmung

-Rückenkraultesamt- bewegung b. Beachtung d. ununterbrochenen Aufeinanderfolge der Arm- bzw. Beinbewegungen

simultane Armbeweg. b. Beachtung der pausenlosen Aufeinanderfolge





Lernschrittfolge für die Ausbildung des Kraulschwimmens

Lernschritte	methodische Schwerpunkte	zu vermittelnde Kenntnisse	vorbereitende u. ergänzende Übg. an Land	spezielle Übungen
1	2	3	4	5
Beinbe- wegung	<ul style="list-style-type: none"> <li>-gestreckte Kör- perhaltung in Brustlage - Wechselschlag d. Beine (Kopf zwl. d. Armen, Augen etwa Höhe Wass. oberfläche)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-gestreckt</li> <li>-wechselseitig. Auf- u. Abwärtsbe- wegung der Beine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gleiten in Brustlage (Kopf zwi. d. gestreck. Armen)</li> <li>-Beinbewegung m. Partnerunter- stützung (Hüft- b. Brusttiefes Wasser)</li> </ul>	6
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ununterbrochener u. kräftiger Wech- selschlag d. Beine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beine schlagen pausenlos auf- u. abwärts</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Abstoß - kurz. Gleit. Beinbewegung m. Brett (Kopf zwl. gestreckt. Armen, Augen i. Höhe Wasser oberfl.) - ohne Beachtung d. Atmung u. ku. Streck. zunehmende Strecken- länge, bei Beachtung einer intensiven, wirksamen Beinbe- weg. aus d. Hüfte</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Schlagbewegung d. Beine aus d. Hüfte bei Beachtg. d. Be- wegungsübertragung von d. Hüfte bis zum Fuß</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beine schlagen aus der Hüfte</li> <li>-Beine sind nicht steif</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Übungen zur Erhöhung d. Beweglichk. im Fußgelenk</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-aktiver Abwärts- schlag d. Unter- schenkels (lock. Fußgelenk)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-peitschenart. Abwärtsschlagen d. Unterschenkel bis zur Streckg. im Kniegelenk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Atemübungen bei Beachtung der kräftigen Einat- mung durch den Mund u. d. langen Ausatmung d. Mund und Nase ins Wasser</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Beinbewegung mit Beachtung einer bewußten Ausatmung i. Wasser, Einatmen o. starkes Anheben d. Kopfes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-langes kräftiges Ausatmen ins Wass. d. Mund u. Nase</li> <li>-kurzes kräftiges Einatmen d. Mund ohne Anheben des Kopfes</li> </ul>		

1	2	3	4	5	6
2. Armbe- wegung (ohne bes. Be- achtg. d. Atmg.)	-ununterbrochene wechselseitige Armbewegung	-pausenlose Auf- einanderfolge d. Armbewegungen -lockeres Vor- schwi. d. Arme über Wasser	-Mühlkreisen vorwärts (alternieren- de Armbeweg.)	-Imitations- übungen im fla. Wasser im Knie- oder Schritt- stand -Armbewegung mit Partnerunter- stützung (Flach- wasser	-Abstoß - ku.Gleit wenige Armbeweg. (z. deutlichen Absenken der Beine) -Abstoß - ku.Gleit. Armbewegungen mit kleinem Brett zwi. d. Beinen
	-aus d. Streckung d. Arme sofortiges Wasserfassen d. Hände	-Hände greifen weit vor den Kopf ins Wasser	-übungen zur Erhöhung der Beweglichk. im Schultergelenk		-Abstoß - ku.Gleit Armbeweg. (mit nicht beachteter Kraul- beinbewegung zur stabilis. Unter- stützung d. Körper- lage): Beachtung: Wasser fassen
	-langer Beschleu- nigungsweg d. Hä. b. z. Oberschenkel	-nur d. Hände bringen den Vortrieb -Hände drücken lang unter dem Körper b. s. z. Oberschenkel			-langer Beschleu- nigungsweg d. Hä. Krafteinsatz nicht beim Wasser- fassen, sondern i d. Hauptphase
	-Krafteinsatz in d. Hauptphase, nicht beim Wasser- fassen	-Hände drücken sich kräftig vom Wasser ab			
2. Koordi- Armbeweg. Atmung	-lange, "vollstän- dige" Ausatmung ins Wasser	-ausgeatmet wird "vollständig" durch Mund u. Nase ins Wasser		-Atemübungen bei Beachtung d. Kraft. Einatmung u. langer Ausatmung durch Mund und Nase ins Wasser	-Abstoß - ku.Gleit. Kraularmbewegung (m. unbeacht. Bein- beweg.) mit besoi- Beachtung:
	-Zeitpunkt der Einatmung	-Eingeatmet wird beim letzten Ab- druck einer Hand -Mund kommt durch Seitwärtsdrehen des Kopfes knapp über Wasser		-Armbewegungen mit Atmung im Schritt- stand bzw. mit Partnerunterstütz. im flachen Wasser	der vollstä. Aus- atmung i. Wasser der Einatmung am Ende d. Abdruckbe- wegung d. linken bzw. rechten Hand

1	2	3	4	5	6
	-Ununterbrochene Aufeinanderfolge der Armbewegungen einschli. einer regelmässigen Atmung	-Durch die Einatm. darf d. Armbeweg. nicht unterbrochen o. verzögert werden -Eingestmet wird schnell u. kräftig nach einer vollständigen Ausatm. ins Wasser			-pausenlose Armbewegung und regelmässige Ausatmung Zunehmende Streckenlänge (abhängig vom Beherrschungsgrad)
<u>4. Gesamtkoord. ohne besondere Beachtung d. Atmung</u>	-Pausenlose Aufeinanderfolge der Arm- bzw. Beinbewegungen	-keine Pause in d. Arm- bzw. Beinbewegung -auf 1 vollständ. Armbewegung kommen 6 Beinschläge		-einarmig Kr. mit Brett (li. bzw. re. Arm nicht in wechselseit. Aufeinanderfo.)	-Kraulgesamtbewegung mit Beachtung d. pausenlosen Aufeinanderfolge d. Arm- bzw. Beinbewegungen -Wechsel zwischen Kraulbeinw. u. Gesbeweg. auf 1 Bahn b. Beachtg. d. ununterbrochenen Beinbeweg. -Kraulgesamtbeweg. u. Sechserrhythmus der Beine
<u>5. Gesamtkoord. einschli. Rhythmus Atmung</u>	-lange "vollstä." Ausatmung ins Wasser	-während d. Schwimmens wird vollständig i. Wasser ausgeatm., danach erst schnell eingestmet, ohne Unterbrech. der Armbewegungen		-Atemübungen b. Beachtung d. langen Ausatm. i. Wasser und kurzen Einatm.	-Kraulgesamtbewegung mit Beachtung .der langen Ausatm. i. Wasser vor d. kurzen Einatmung (ohne bestimmten Rhythmus.) am Ende d. Abdruckbeweg. d. Arme -d. Einatm. (ohne bestimmten Rhythmus) auf einer Bahn Jew. auf einer Seite (rechts oder links) .d. abwech. li. u. re.

-Zweierzugat- mung	-eingeatmet wird im- mer b. Abdruck mit d. linken bzw. recht. Ha. also immer b. einer Seite	-einarmig Kraul mit Brett, dabei Einatmung mit d. letzten Abdruck der linken bzw. rechten Hand	Kraulgesamtbeweg. m. Beachtung d. Zwei- erzugatm., aber re. und li.
-Viererzugatmg.	-eingeatmet wird b. je. 4. Unterwasserbeweg. d. Arme, also immer auf <u>einer</u> Seite		Kraulgesamtbewegung mit Beachtung der Viererzugatmg., aber nach re. und li
-Dreierzugatmung	-eingeatmet wird abwechselnd rechts und links bei jeder 3. Unterwasserbewe- gung der Arme		Kraulgesamtbewegung mit Beachtung der Dreierzugatmung
-annähernd hori- zontale ruhige Körperlage	-eine ununterbro- chene kräftige Beinbewegung aus d. Hüfte sichert die ruhige Körperlage -eine unvollständige Ausatmung ins Wass. und eine lange Ein- atmung führt zu einer ununterbroche- nen Armbewegung und unruhige Kör- perlage		Kraulgesamtbewegung mit Beachtung des ruhigen Verhaltens der Schulter und einer rhythmischen Atmung

<p><u>Zunehmende Differenzierung der Bewegungsansprüche des Krawlschwimmers</u></p>	<p>- Hohe Effektivität der Gesamtbewegung sowie der Einzelbewegung der Beine bzw. Ausprägung aller bestimmenden technischen Merkmale im Bewegungsvollzug</p>	<p>- Wettkampfstimmungen</p> <p>- Kräfteinsatz und Frequenz wird bestimmt von der jeweiligen Trailingaufgabe</p>	<p>- Übungen zur Erhöhung der Beweglichkeit</p> <p>.Kraftfähigkeit</p> <p>.Schnelligkeit</p> <p>.Reaktions-schnelligkeit</p>	<p>- Gesamt- und Einzelbewegung mit</p> <p>.Flossen</p> <p>.unterschiedl. Gestalteter Abdruckfläche (Hand, Unterarm)</p> <p>.Wechsel des Frequenz- bzw. Geschwindigkeitsverhaltens auf der 50-m- bzw. 25-m-Strecke</p>	<p>- Gesamt- und Einzelbewegung im Wettkampf</p>
<p>- Zunehmende Differenzierung der Bewegungsführung entspr. Anforderungen für die verschiedenen Intensitätsbereiche</p>	<p>- ist immer vortriebswirksam zu gestalten; d. h., mit intensivstem gerichtetem hohen Kräfteinsatz, großer Abdruckfläche u. annäh.horizontale Verlaufem langen Abdruckweg</p>	<p>- die Hauptphase der Armbewegung</p>	<p>- Übungen zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit</p> <p>.Rhythmisierungsfähigkeit</p> <p>.Kopplungsfähigkeit</p>	<p>- Wechsel des Rhythmus, Bein- : Armbewegung auf einer Teilstrecke</p>	<p>- Gesamt- und Einzelbewegung im Wettkampf</p>
<p>- die Frequenzveränderung erfolgt vorrangig durch Verkürzung bzw. Verlängerung der vorbereitenden u. einleitenden Phase</p>	<p>- die Frequenzveränderung erfolgt vorrangig durch Verkürzung bzw. Verlängerung der vorbereitenden u. einleitenden Phase</p>	<p>- die Hauptphase der Armbewegung</p>	<p>- Übungen zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit</p> <p>.Rhythmisierungsfähigkeit</p> <p>.Kopplungsfähigkeit</p>	<p>- Wechsel des Rhythmus, Bein- : Armbewegung auf einer Teilstrecke</p>	<p>- Gesamt- und Einzelbewegung im Wettkampf</p>



Lernschrittfolge für die Ausbildung des Brustschwimmens

Lernschritte	Methodi	zu vermittelnde Kenntnisse	vorbereitende u. ergänzende Üb. an Land	spezielle Übungen im Wasser
1	2	3	4	5
1. Beinbewegung	-gestreckte Körperhaltung in Brustlage - symmetr. u. simultanes Anziehen d. Füße zum Gesäß und Abdrücken leicht halbkreisförmig n. hinten	-beide Füße werden gleichzeitig und symmetrisch zum Gesäß gezogen -Oberschenkel und Knie werden nicht unter den Rumpf gezogen -Knie werden nicht nach außen angezogen	-symmetrisches u. simultanes Anziehen d. Füße zum Gesäß u. Abdrücken nach hinten i. Liegestütz bzw. mit Partnerunterstütz. im flachen Wasser. -dto. aus dem Gleiten in Brust- u. Rückenlage	-Abstoß - kurzes d. Füße nach außen Strecken, bei Bechtg. einer symmetrischen, simultanen Bewegung beid. Beine
	-Anziehen d. Füße z. Gesäß - Anstellen d. Füße n. außen - Abdrücken leicht halbkreisförmig nach hinten	-vor allem d. Abdruck mit d. Fußsohlen bringt d. Vortrieb, d. Füße müssen einleitend die Füße nach außen ange stellt werden	-Anstellen der Füße für den Abdruck	-dto. mit bewußtem Anstellens der Füße nach außen für den Abdruck des schnellkräftigen Abdruckes der angestellten Füße nach hinten
	-explosiver Abdr. bewegung d. Füße leicht halbkreisförmig n. hinten bis zur Streckg. der Beine	-die Füße drücken sich explosiv vom Wasser ab u. schieben den Körper vorwärts	-Hüpfübungen -Rückenlage: Stofübungen m. d. Beinen (Verwendg. v. Bällen, Klei. Mediz. bällen) -Partnerübun. Bauchlage: Abdruck d. Fußsohlen v. Widerstand (Hände des Partners)	

<p>-zügiges Anziehen d. Füße mit enger Knieführung</p>	<p>-beim Anziehen d. Füße ist d. Abstand der Knie kleiner als der der Fersen</p> <p>-die Füße werden schnell, aber nicht schnellkräftig z. Gesäß gezogen</p> <p>-ausgetmet wird währ. der Abdrückbewegung der Beine ins Wasser</p>	<p>-Übungen z. Erhöhung der Beweglichkeit im Knie- und Fußgelenk</p>	<p>• zügigen Anziehens der Füße bei enger Knieführung</p>
<p>-regelmäßiges Ein- u. Ausatmung währ. eines Bewegungszyklusses der Beine</p>	<p>-Atemübungen</p> <p>b. Beachtung d. "vollständigen" Ausatmung i. Wass.</p>	<p>-Beinbewegung mit (und ohne) Brett, einschl. regelmäßige Atmung</p> <p>• in Wettkampfform ü. kurze Strecken</p> <p>• mit Vorgabe u. Veränderung d. Anzahl d. Beinbewegungen ü. eine bestimmte Strecke</p>	<p>zunehmende Streckenlänge, abhängig vom Beherrschungsgrad</p>
<p>2. Armbeugung (o. beso. Beachtg. d. Atmung</p>	<p>-gestreckte Körperlage, symmetrische, simultane Bewegung beider Hände (u. Arme) bis z. erneuten Streckung</p>	<p>-kurze Bewegungsausführung des räumlichen Verlaufs im Grätschstand mit vorgebeugtem Oberk. (kein Üben)</p>	<p>-Armbewegung im Stand im flach. Wasser zur groben Erfassung d. räumlichen Verlaufs (kein Üben!)</p>
<p>-aus der Streckg. beider Arme schnelles "Wassers fassen" beid. Hände u. Anstell. d. Hände u. Unterarme</p>	<p>-beide Hände werden gleichzeitig im Halbkreis n. hinten b. z. Kinn gedrückt u. dicht nebeneinander im Wasser n. vorn geschoben, bis die Arme wieder gestreckt sind</p>	<p>-Sitz-o. Kniestand im flach. Wasser; Schnellkraft, Abdruckbewegung v. Hand u. Unterarm</p> <p>• d. Streckung d. Arme i. Halbkreis n. außen u. hinten unten</p> <p>-dto. als Partn. Üb.</p>	<p>-Abstoß - ku. Gleit. Armbew. m. stabilis. nicht beachteter Kraulbew. bzw. m. kleinem Brett ü. kurze Strecken</p> <p>Dabei Beachtung: <i>der Streckung der Arme</i></p>

1

2

3

4

5

6

-halbkreisförmige Abdruckbewegung d. angestellten Hände und Unterarme (Ellbogen-vorn-Haltung)

-sofort stark steigender Kraft-einsatz in der Hauptphase

-flüssige Überleitung zur Streckung d. Arme dabei schnelles Hereinnehmen d. Ellenbogen

-bewußte Streckg. der Arme und d. Körpers (Kopfsteuerung beacht.) bis zum erneuten schnellen "Wassereinfassen der Hände

-Hände u. Unterarme drücken im Halbkreis n. außen u. unten hint. b. z. Kinn  
-Ellenbogen nicht zurückziehen

-Hände drücken sofort schnellkräftig schulterbreit nach außen u. hinten unten bis zum Kinn dabei wird eingeatmet

-Hände werden schnell aber nicht ruckhaft im Wasser n. vorn geschoben  
-Hände sind dicht nebeneinander unter der Wasseroberfläche dabei wird ausgeatmet

-Arme werden völlig gestreckt; erst dann beginnt die nächste Armbewegung

• des schnellsten Abdruckes der Hände nach außen  
b. Schulterbreite  
• d. Ellbogen-vorn-Haltung während der <sup>auschließlichen</sup> halbkreisförmigen Abdruckbewegung  
• des hohen Kraft-einsatzes in der Hauptphase

Atemübungen bei bes. Beachtung der Ausatmung ins Wasser  
• des Übergangs von der Haupt- zur vorbereitenden Phase

<sup>schwächer</sup>  
• des "Wassereinfassens" der Hände aus der starken Streckung der Arme (Kopf gesenkt) und Körperpers <sup>leicht</sup>

1 2 3 4 5 6

3. Gesamt-  
Koordina-  
tion  
einschl.  
Rhythmi-  
Atmung

-Koordination d.  
Arm- u. Beinbewe-  
gung  
-dabei Beachtung  
einer relativ  
hohen Bewegungs-  
intensität

-Hände beginnen mit  
dem schnellkräfti-  
gen Abdruck nach  
der Streckung d.  
Beine  
-Füße werden ange-  
zogen, wenn die  
Hände zum Kinn  
hin drücken

Koordination Arm-  
bewegung - Atmung  
-dabei Beachtung  
einer relativ  
hohen Bewegungs-  
intensität

-Eingeatmet wird  
kräftig, wenn sich  
die Hände unter  
dem Kinn befinden  
-Ausgeatmet wird  
ins Wasser kurz  
vor der Streckung  
der Arme

-Gesamtbewegung  
mit langem  
Gleiten zw.  
den Zyklen  
-Tauchzüge  
-Wechsel Brust-  
armbewegung-  
Tauchzug

-Abstoß - kurzes  
Gleiten -  
Gesamtbewegung  
über kurze  
Strecken

Abstoß-Gesamtbeweg-  
mit regelmä. Atmung  
-zunehmende Streck-  
kenlänge (abhängig  
v. Beherrschungs-  
grad)  
-Sprints, auch als  
Wettkampf  
-nach Vorgabe un-  
terschiedliches  
Frequenzverhalten

<p><u>Zunehmende</u> <u>Differenzierung</u> <u>der Bewegungsabfolge</u> <u>der Beine</u> <u>der Brust-</u> <u>Schwimmens</u></p>	<p>- Hohe Effektivität der Gesamtbewegung sowie der Einzelbewegung der Beine bzw. Arme durch Ausprägung aller bestimmenden technischen Merkmale im Bewegungsablauf</p>	<p>- Wettkampfbestimmungen - Krafteinsetz- und Frequenz wird bestimmt von der jeweiligen Trainingsaufgabe - die Hauptphase der Arm- bzw. Beinbewegung</p>	<p>- Erhöhung der Beweglichkeit - Kraftfähigkeit - Schnelligkeit - Reaktions-schnelligkeit</p>	<p>- Gesamt- und Einzelbewegung mit Flossen unterschiedl. Gestalteter Abdruckfläche (Hand, Unterarm) - Wechsel des Frequenz- bzw. Geschwindigkeitsverhaltens auf der 50-m- bzw. 25-m-Strecke - Wechsel des Rhythmus; Bein-; Armbe- wegung auf einer Teil- strecke - Wechsel des Atemrhythmus auf einer Teilstrecke</p>	<p>- Gesamt- und Einzelbewegung der Beine und Arme bei Beachtung der Intensitäts- vorgaben - Teilstrecken- längen - Serien</p>
<p>- Zunehmende Differenzierung d. Bewegungsabfolge spezifischer Anforderungen für die verschiedenen Intensitäts- bereiche</p>	<p>- ist immer vortriebs- wirksam zu gestalten; d.h. mit intensitäts- gerechtem hohen Kraft- einsetz, großer Abdruckfläche u. angh.horizontale verlau- fenden langen Abdruckweg</p>	<p>- die Frequenz- veränderung erfolgt vor- rangig durch Verkürzung bzw. Verlängerung der vorbereitenden u. einleitenden Phase</p>	<p>- Differenzierungsfähigkeit - Rhythmisierungsfähigkeit - Kopplungsfähigkeit</p>	<p>- Übungen zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit - Rhythmisierungsfähigkeit - Kopplungsfähigkeit</p>	<p>- Gesamt- und Einzelbewegung im Wettkampf</p>

Lernschrittfolge für die Ausbildung des Schmetterlingsschwimmens

Lern- schritte	method. Schwerpunkte	zu vermittelnde Kenntnisse	vorbereitende u. ergänzende Übg. im Wasser	spezielle übungen
1	2	3	4	6
<u>1. Del- phinbe- wegung</u>	-Bewegungsüber- tragung v. Rumpf b. zu d. Füßen (als Ausdruck einer zweckmäßigen Bewe- gungskopplung)	-die Delphinbewe- gung beginnt im Rumpf -beide Beine werden gleichz. auf-u. ab- wärts geschlagen -Becken u. Oberschenk. gehen jeweils d. Bewegung d. Unter- schenkel u. Füße voraus	-Übungen zur Erhöhh. der Be- weglichkeit i. Rumpf u. besond. der Hüfte -Übg. zur Kräftig- der Rumpf-bes. d. Bauchmuskul. -Übg. zur Erhöhh. der Beweglichk. im Fußgelenk	-Flachwasser -Delphinstränge m. unterschiedl. Aufgabenstellg. (hoher o. flacher Sprung- kurve) -Delphinhasche
-	-	-	-	-
-	-einleit. betonf. Ab- wärtsdrücken d. Beckens, um unmittel- nachfolgl. d. Ober- schenkel effekt. na- unten zu drücken	-Becken u. unmittelb. danach die Oberschenkel werden aktiv nach unten gedrückt	(bei Beacht. d. betont. Auf-u. Abwärtsbeweg. d. Beckens) -kräftige Del- phinbewegung i. senkrecht. Verhalten im Tiefwasser -Anzahl vorgab -in Wettk. form	-Abstoß -ku. Gleit- ten - kräftige Del. Be- wegungen u. Wass. ü. kurze Streck. (b. Beacht. d. Be- weg. Übertrag.) -Abstoß - kurz. Gleiten - kräftige Delph. bew. an d. Wasser- oberfl. ü. kurze Strecken bei Be- achtung der -Beweg. übertrag. -d. betont. Ab- wärtsdrückens v. Becken u. Oberschenkel -des peitschen- artigen Nach- schlags d. Unt- schenkel u. Füße -d. pausenlosen Aufeinanderfolge
-	-explosiv. Nachschlag d. Unterschenkel und lockeren Füße bis z. Streckung d. Beine	-Füße u. Unterschenkel werden peitschen- artig nachgeschla- gen		
-	-pausenlose Aufein- anderfolge d. Del- phinbewegungen	-die Auf- und Abwärts- bewegung des Rumpfes und der Beine folgen pausenlos aufeinander.		

1	2	3	4	5	6
	-pausenlose Delphinbewegung u. regelmä. Ein- und Ausatmung	-während d. Einatmung darf d. Delph. bew. nicht unterbro. werden -bevor eingeatm. wird, muß vollstg. ins Wasser ausgeatmet werden		-Atemübungen bei bes. Beacht. d. vollständigen Ausatmung und kräftig. Einatmung	-Abstoß - kur. Gleit. - Delph. bew. mit Brett - Ausatmung ins Wasser -Abstoß - Delph. bew. mit Brett - regelmäßige Atmung (dabei kei. Unterbr. d. Del. bew. währ. d. Einatmung)
	-simultane Bewegung beider Arme	-beide Arme werden gleichzeitig, i. Wasser nach hinten gedrückt u. über Wass. nach vorn geschwungen	-übg. z. Erhöhung d. Beweglichkeit i. Schultergelenk	-Delphinsprünge mit bewußtem Armeinsatz	-Armbewegung m. leichter Krallbeinbeweg. b. Beacht. d. gleichzeitig. Armbewegungen .. des Zeitpunktes d. Einatmung -des Vorschwingens d. Arme u. Wasser d. schnelles "Wasserfassen" weit vor dem Kopf -des langen Beschl. weg. d. Hände -des Kräfteinsatzes während d. Hauptpha.
	-Zeitpunkt der Einatmung	-eingeatmet wird am Ende d. Abdr. beweg. d. Hände			
	-langer Beschl. weg der Hände	-die Hände bringen den Vortrieb -die Hände greifen weit vor den Kopf schulterbreit ins Wasser und drücken lang unter den Körper bis zu den Oberschenkeln.			
	-Krafteinsatz in der Hauptphase (nicht beim Wasserfassen)	-beide Hände drücken sich kräftig vom Wasser ab			
					zunehmende Streckenlänge - abhängig vom Beherrschungsgrad -

2. Arm-  
bewegung

2. Gesamt-  
koordin.  
einschl.  
Rhythm.  
Atmung

<p>-pausenlose De- bewegung in der Gesamtbewegung</p>	<p>-die Delphinbe- wegungen folgen pausenlos auf- einander -durch die Armbewegung dürfen sie nicht un- terbrochen wer.</p>	<p>-Übungen z. -Rückenlage: Erhöhung d. Delph.beweg. Beweglichkeit dazu belieb. des oft simultane .Schultergelenk.Armbewegung .Rumpf .Fußgelenk b. Beachtung -Übg. zur Kräft. d. pausenlos. tigung bes. d. Delphinbewe. Bauchmuskulat. -dto. i. Bauchlage</p>	<p>Rhythm. Wechsel Del- beweg.: Gesamtbew. -z. B. 4 DB-1Ges. -4 DB-1Ges. ff 6 " 3 " 6 " 3 " 10 " 3 " 10 " 3 " (Beachtg. d. pausenlos. Delphinbeweg.) -dto. mit bewusster Aus- atmung während der Delphinbewegung</p>
<p>-Koordinat ion Arm- bewegung - Einatmung in der Gesamtbewegung</p>	<p>-pausenlose Auf- einanderfolge d. Delphinbe- wegungen u. d. Armbewegungen -auf 1 vollstä. Armbew. kommen 2 Delph. beweg.</p>	<p>-Gesamtbe- wegung in Rückenlage b. Beacht. d. Rhythm. 1:2</p>	<p>-Gesamtbewegung ohne Einatmung u. kurze Strecken b. Beacht. . d. pausenlosen Auf- einanderfolge der Delph.- u. Armbeweg. . der Koordination 1 Armbewegung 2 Delphinbewegungen</p>
<p>-pausenlose De- bewegung in der Gesamtbewegung</p>	<p>-eingeatmet wird kräftig b. letzt. Abdruck beider Hände -durch den gleichzeit. kräftig. Abwärts- schlag d. Beine kommt d. Mund ü. Wasser</p>	<p>-Gesamtbewe- gen in Rückenl. (1:2) mit regelmä. Atm. -Atemübungen</p>	<p>-Gesamtbewegung mit bewusster Ausatmung und kräftiger Ein- atmung b. Beachtung d. Zeitpunktes d. Ein- atmung. am Ende d. Ab- druckbeweg. d. Hände -allmähliche Ver- längerung d. Strecke abhä. v. Beherrsch. grad</p>



1 2 3 4 5 6

Kopfsteuerung

-der Kopf wird dabei nicht deutlich angehoben, nur das Kinn nach vorn geschoben  
- beim Vorschwingen d. Arme liegt d. Kopf wieder entspannt zwischen d. Armen

Gesamtbewegung einschl. der rhythmischen Atmung

-eingeatmet wird bei jeder Armbewegung  
-eingeatmet wird bei jeder 2. Armbe-  
wegung

-zunehmende Beachtung der Kopfsteuerung

-Gesamtbewegung bei Beachtung der .Bewegungsübertrag. .pausenlosen Arm- u. Delphinbewegung. .rhythmischen Atmung

Zunehmende Differenzierung der Bewegungsführung des Schmetterlingschwimmens	- Hohe Effektivität der Gesamtbewegung sowie der Einzelbewegung der Delphinbewegung bzw. der Armbewegung durch Ausprägung aller bestehenden technischen Merkmale im Bewegungsablauf	- Wettkampfstimmungen - Kräfteinsatz und Frequenz wird bestimmt von der jeweiligen Trainingsaufgabe	- Übungen zur Erhöhung der Beweglichkeit - Kraftfähigkeiten - Schnellleistersfähigkeiten - Reaktions-schnelligkeit	- Gesamt- und Einzelbewegung mit - Flossen - unterschiedl. Gestalteter Abdruckfläche (Hand, Unterarm) - Wechsel des Frequenz- bzw. Geschwindigkeitsverhaltens auf der 50-m- bzw. 25-m-Strecke - Wechsel des Rhythmus; Bein- : Armbewegung auf einer Teilstrecke - Wechsel des Atemrhythmus auf einer Teilstrecke	- Gesamt- und Einzelbewegung des Beine und Arme bei Beachtung der - Intensitätsvorgaben - Teilstreckenlängen - Serien
- Zunehmende Differenzierung der Bewegungsführung des Schmetterlingschwimmens	- Zunehmende Differenzierung d. Bewegungsabführung entspr. spezifischer Anforderungen für die verschiedenen Intensitätsbereiche	- die Hauptphase der Armbewegung ist immer vorwärts wirksam zu gestalten; d.h. mit intensitätsgerechten hohen Kräfteininsatz, großer Abdruckfläche u. annäh.horizontale verlaufenden langen Abdruckweg	- Übungen zur Schulung der Differenzierungsfähigkeit - Rhythmisierungsfähigkeit - Kopplungsfähigkeit	- Gesamt- und Einzelbewegung im Wettkampfe	
- Zunehmende Differenzierung der Bewegungsführung des Schmetterlingschwimmens	- die Frequenzveränderung erfolgt vorrangig durch Verkürz. bzw. Verläng. der vorbereitenden u. einleitenden Phase	- die Frequenzveränderung erfolgt vorrangig durch Verkürz. bzw. Verläng. der vorbereitenden u. einleitenden Phase			

Lernschrittfolge für die Ausbildung der Abstöße in Brust- und Rückenlage

Lern- schritte	methodische Schwerpunkte	zu vermittelnde Kenntnisse	vorberreitende u. ergänzende Übg. an Land im Wasser	spezielle Übungen
1	2	3	4	5
1-Abstoß	-Abstoßstellung: horizontale Lage v. Oberkörper, Kopf und gestreckt. Armen unt. d. Wasseroberfläche	-beide Füße stehen sicher unt. d. Was- seroberflä. an der Wand -Kopf liegt zw. d. gestreckt. Armen unt. der Wasseroberflä. -	Abstöße mit . Anstellen beider Füße a. d. Becken- wand i. untersch. Tiefe . untersch. langes Abkipp. v. Oberkö. u. Kopf zw. d. ge- streckt. Armen (mehr oder wenig. als 90°)	Abstöße: horizontal unt. Wasseroberfläche
-	-horizontal gehbt. Abstoß unt. d. Wasser- oberflä. b. Beachtung d. Kopf- u. Armsteuerg.	-Hände steuern die Abstoßrichtung: horizontal unter Wasser beginnend -	Abstöße: nach oben bzw. unten . nach, unter u. durch Geräte mit Drehungen um d. Körper- längs- u. Drei- tenachse	
-	-kräftiger Abstoß m. zunehmender Steig. d. Abstoßkraft	-kräftiger Abstoß m. beiden Beinen v. d. Beckenwand u. schneller Streckg. d. Hüft- u. Kniege- lenkes	Sprung- u. Hüpf- übungen o. und mit Verwendung v. Geräten Hockstrecksprü. (b. bes. Beachtg. d. schnellen Körperstreckung)	. Gleiten mit be- wußter Körper- streckung . Weitenmarkierg. . Zeitotoppung innerh. eines Meßbereiches von 3-4 m . in WK-Form
-	-Körperstreckung beim Gleiten	- beim Gleiten vollständige Kör- perstreckung, Kopf zwischen den Ar- men -Beginn d. Ausatm. in Wasser	-Haltungsschul. Übungen a. d. Sprössenwand bzw. a. d. Matte -Übungen z. Kräftigung d. Rumpfmuskulät.	
-	-allmähl. Änderung d. Gleitrichtung b. z. Auftauchen d. Kopf- und Armsteuerung	-Kopf und Hände steu- ern allmählich zur Wasseroberfläche	Abstöße - Gleiten in unterschiedl. Richtungen durch Wechsel d. Kopf- u. Armstellungen	. Gleiten mit be- wußter Kopf- u. Armsteuerg.: allmähl. Übergang a. d. horizontal. Abstoßrichtung. z. schräg-aufwär. Gleiten b. z. Wasseroberflä.

2. Zeit- punkt d. Einsatzes d. Schwimm- bewegung.	-Entspricht die Gleitgeschwindigkeit. etwa d. Schwimmge- schwindigkeit. Einsatz d. Beinbewegungen b. Kraul- u. Rücken- kraulschw., der Delphinbeweg.	-nach kurzem Gleit- ten beginnen die Schlagbeweg. der Beine (Kr. u. Rü.), Delphinbewegungen -Schlagbeweg. d. Bei- ne bzw. Delphinbew. beginnen . nicht sofort nach Abstoß . nicht nach dem Ausgleiten	-Abstoß-beim Ab- druck d. Füße v. d. Beckenwand Einsatz d. Bein- bzw. Delph. beweg. -Abstoß-ausgleit. Einsatz d. Extre- mitätenbewegung.	Abstoß - bewußt. Einsatz d. Bein - bzw. Delphinbew. nach kurzem Gleiten
2.2. Rü.- Kraul, Schmett.- schwimmen	-schnellkräft. Ein- satz d. Beinbewegun- gen	-die Beine beginnen n. ku. Gleiten schnell u. kräf- tig zu schlagen -Beginn d. Ausatmung ins Wasser		Abstoß-kurzes Gleiten - schnell- kräftiger Einsatz der Bewegungen
	-Kopf- u. Armsteu- erung	-Kopf u. Hände steuern allmählich z. Wasser- oberfläche	Abstöße - kur- zes Gleiten - Beinbewegungen, dab. Schwimm. in untersch. Richtg. Abrech d. Veränderung d. Kopf-u. Armstellg.	Abstoß - ku. Gleit. - Beinbewegung., dabei bewußte Kopf-u. Armsteu- rung aus d. hori. Gleitrichtung z. Wasser-oberflä. - Gleiten Bein-bzw. Delph. bewegungen -Ges- bewegung -Sprints über 10-25 m bei Be- achtg. d. Überga. z. Gesamtbeweg. -in Wettkampf- form
	-Auftauchen d. Kopfes mit der ersten Armbewegung	-der Kopf taucht mit dem ersten Armzug auf		

2.2. Brustschwimmen  
 -Koordination des  
 vollständigen  
 Tauchzuges

- Beide Hände drücken  
 gleich-zeitig lang  
 u. kräftig bis zu d.  
 Oberschenkeln
- Beine werden angezo-  
 gen, wenn Arme vor d.  
 Kopf fast gestreckt  
 sind
- Ausatmung i. Wasser  
 während d. Tauchzug.
- Abstoß i. Rücken-  
 lage:  
 Rü.-Gleichschlag  
 . lange Abdr. beweg.  
 beider Arme b. z.  
 d. Oberschenkeln  
 . Aufeinanderfolge  
 Armbew. - Beinbew.  
 -Abstoß i. Brustla.-  
 kurzes Gleiten -  
 kraftvoller Tauch-  
 zug - ausgleiten -
- Abstoß - Tauchzug  
 sofort n. Abdruck  
 d. Füße v. d. Wand -  
 ausgleiten
- Abstoß - ausgleiten-  
 Tauchzug - ausgleit. -
- Abstoß - kurz. Gl. -  
 Tauchzug, dabei  
 Schwimmen in unter-  
 scheidl. Richtungen  
 d. Veränd. d. Kopf-  
 und Armstellungen -

- während d. Streckg.  
 der Arme nach vorn  
 steuern Kopf u. Hën-  
 de allmählich zur  
 Wasseroberfläche
- nach dem vollstän-  
 digen Tauchzug mus  
 der Kopf aufgetaucht  
 sein

- Entspricht Gleitge-  
 schwindigkeit etwa  
 d. Schwimmgeschwind.  
 Beginn d. vollstän-  
 digen Tauchzuges
- Kopf- und Arm-  
 steuerung
- Auftauchen d. Kopfes  
 vor der 2. Armbe-  
 wegung

- Abstoß -  
 kurz. Gleit.  
 Tauchzug -  
 Brustschwim.  
 -Sprints ü.  
 10-25 m b.  
 Beacht. d.  
 Überg. z.  
 Schwimmbew.  
 -in Wett-  
 kampfform

Lernschrittfolge für die Ausbildung des Rückenstarts

56

Lern- schritte	1	2	3	4	5	6
methodische Schwerpunkte	zu vermittelnde Kenntnisse	zu vermittelnde u. ergänzende Ubg. im Wasser	vorbereitende u. ergänzende Ubg. an Land	spezielle Übungen		
1. <u>Abstöße in Rücken- lage</u>	-Vorbereitung d. Koordination d. schnellen aktiven Rückwerfens des Kopfes, der Arme u. des Oberkörp. mit d. kräftigen Abstoß d. beiden Füße von der Wand (explosive Streckung im Knie-u. Hüftgel.)	-vor dem kräftig. Abstoß aus d. sicher. Stellung bei- den Füße an der Wand werden Arme, Kopf u. Oberkörper schnell bis zur horizontal. Lage auf dem Wasser rückgeworfen	-Übungen zur Schulung der Sprungkraft -Kräftigung d. Rumpfmusklat. -Steigerung d. Beweglichkeit im Schulterge- lenk	-Abstöße mit Rück- werfen v. Kopf, Armen u. Oberkörp. u. Wasser in Abstoßrichtung -dto. als Wettkampf: .Zeitstoppung .Weitenmarkierung		
2. <u>Rücken- start</u>	-Steuerfunktion d. Kopfes und der Arme	-Hände steuern in je. gewünschte Richtung; Kopf liegt zwischen d. gestreckten Armen	-Steigerung der Beweglichkeit im Schulter- gelenk	-Abstöße ohne u. mit anschließ. RB bei bes. Beachtung unterschle. u. wechsell. Kopf- u. Armhaltungen: .nach oben .nach unten mit Richtungsän- derungen .mit Überwindung v. Hindernissen, von Slalomstrecken		
2. <u>Rücken- start</u>	-Bedeutung der Ausgangsstel- lung	-Hände fassen Halte- vorrichtung -Füße leichter Schritt- stellung unt. Wasser- oberfl. sichern an der Wand -Durch Einbeugen d. Arme unmittl. v. d. Startkommando, Heran- u. Hochziehen d. Körp. Elick zur Wand	Vorbereitende und spezielle da die Ausgangsstellung keine wegungshandlung darstellt	-Erklärung u. Demonstration -Einnehmen d. w. r. a. d. Sportler u. ggf. Korrektur (nur kurz; kein Üben!)		

<p>2.2. <u>Ab- sprung</u> (Abdruck v. der Wand)</p>	<p>-Koordination d. schnellen Rückwer- fens v. Kopf, Armen u. Oberkörper mit dem kräftig. Ab- druck aus d. Aus- gangsstellung (Fuße in Schritt- stellung sicherer an der Wand)</p>	<p>-Kopf u. Oberkörper. werden schnell zu- rück, die Arme flach seitwärts in d. Absprungrichtung geworfen -Gleichzeitig wird d. Körper explosiv gestreckt</p>	<p>Übungen zur -Steigerung d. Beweglichkeit → Kräftigung d. Rumpfmuskulat. bes. d. Rücken- strecker und d. Gesäßmusk.</p>	<p>-Ausgangsstellg. Rückenstart (b. Beachtg. d. ak- tiv. schnellen Rückwurf v. Kopf, Armen u. Oberkö. i. d. Absprungri.) - Gleiten -als WK: Zeit- sopfung Weitenmarßg.</p>
<p>-Absprungwinkel d. gestreckten Körpers ca. 25 - 30</p>	<p>-Absprungrichtung: schräg aufwärts nicht horizontal s. d. Wasseroberrflä.</p>	<p>-Aus der Aus- gangsstellung Absprünge rückw. mit untere. Absprungrichtg. durch verschied. langes Rückwurf. v. Kopf, Armen u. Oberkörper - Gleiten</p>	<p>-Ausgangsstellung Rückenstart (b. Beachtg. d. Ab- sprungwinkels d. gestreckten Körp. Kopf zw. den Armen) - Gleiten</p>	<p>-Ausgangsstellg. Rückenstart (b. Beachtg. d. Ausgangsstellung in Verbindung m. d. Reaktion a. d. Kommando) -Gleiten</p>
<p>-explosiver kräft. Absprung rückwä. auf Kommando</p>	<p>-Kommando erfolgt erst, wenn n. Auf- ford. d. Sportler ruhig m. Blick z. Wand in d. Aus- gangsstellung verharren -schnellstmögl. Re- aktion a. d. Kom- mando bedingt die zweckmäßigste Aus- gangsstellung und volle Konzentra- tion -kräftiger Absprung</p>	<p>Viefältige Übungen möglichst in Spielform, zur Schulung der Reakti- onsschnel- ligkeit</p>	<p>-Erfassen d. Kopf- durchlaufzeit in ausgewählten Messbereichen (2m, 3m, 4m u. a.) -als Wettkampf</p>	<p>-Ausgangsstellg. Rückenstart (b. Beachtg. d. Ausgangsstellung in Verbindung m. d. Reaktion a. d. Kommando) -Gleiten</p>

2.3. Verhalten d. Körpers während d. Fluges, Eintauch. u. Gleiten

-Überstreckte Körperhaltung in d. Flugphase durch die Steuerung von Händen und Kopf (zwischen d. gestreckten Armen) z. Eintauchstellung (Bogenspannung)

-nach dem schrägaufwärts gerichteten Absprung steuern Arme und Kopf schräg-abwärts zur Eintauchstelle. Dabei werden Kopf u. Arme nach hinten unten gedrückt.

-Fingertauchen zuerst ein

-beim Eintauchen Hände, Arme u. Kopf a. d. überstreckten Haltung leicht angehoben;

-Hände u. Kopf steuern allmählich z. Wasseroberfläche

-keine plötzlichen Richtungsänderungen

-Übungen zur Steigerung d. Beweglichkeit d. Schultergelenks und der Wirbelsäule

-Ausgangsstellung Rückenstart (b. Beachtung d. Kopfsteuerung und überstreckten Körperhaltung während des Fluges) Gleiten

-Änderung d. Bewegungsrichtung d. gestreckt. Körpers b. Eintauchen u. Gleiten durch d. Kopf- und Armsteuerung

-Rückenstarts m. unterschiedl. Kopf- u. Armsteuerung b. Eintauchen u. Gleiten (manschließ. RB); z. B. tiefe Gleitkurve

-flache Gleitkurve

-steiles Auftauchen

-Ausgangsstellung Rückenstart (bei Beachtung d. kontinuierlich. Richtungsänderung v. Eintauchen - Gleiten bis zum Auftauchen) mit anschließend. RB

2.4. Zeitpunkt d. Einsatzes d. Schw. bewegung.

-intensiver Einsatz d. RB, wenn Gleitgeschwindigkeit etwa d. Schw. geschwindigkeit entspricht

-schnellkräftiger Einsatz der Beinbewegung nach kurz. Gleiten

-Kopf und Arme steuern allmählich zur Wasseroberfläche

-Rückenstart sofort mit dem Eintauchen Beginn RB

-Rückenstart ausgleiten RB

-Ausgangsstellung Rückenstart (b. Beachtung d. kräftig. Einsatz. d. RB nach kurzem Gleiten)





Lernschrittfolgen für die Ausbildung der konventionellen Startsprünge

6	1. Lernschritte	method. Schwerepunkte	2. Zu vermittelnde Kenntnisse	3. vorbereitende und im Wasser (v. Beckenrand u. Startbl.)	4. 5. 6. ergänzende Übungen im Wasser (v. Beckenrand u. Startbl.) Startblock
1.1.	Kopfsprung d. gestreckten Armen vom Anfallen bis zum Ein- u. Auftauchen (Kopf- u. Armsteuerung)	Hände und Kopf bestimmen die Fallrichtung bzw. Eintauchstelle!	Kopfwärts fallen ins Wasser	dem Sitz (Füße auf Überlauftrinne oder Leiter) dem Kniestand der Hocke	der Rückstellung mit gestreckten Beinen
1.2.	Kopfsprung - Koordination Anfallen - Absprung	Die Länge des Anfallens vor dem Absprung bestimmt die Absprungrichtung	Absprung aus dem Stand u. Kopfwärts eintauchen	Anfallen-Absprung auf Pfiff, Zuruf u. a. zu unterschiedlichen Zeitpunkten	über, nach, unter Geräte (z. B. Stange, Leinen, Bretter)
	- schnellkräftiger Armschwung in Absprungrichtung	Ein schneller kräftiger Armschwung in Absprungrichtung verstärkt den Absprungsimpuls	- Strecksprünge am Boden von, über nach Geräten	- Kopfsprünge über, nach, unter Geräte	- Fußsprünge ohne Kraft. Armschwung
	- Kopf- und Armsteuerung während des Fluges, Ein- u. Gleiten bis z. Auftauchen	Kopf- u. Armsteuerung beeinflusst wesentlich die Flugkurve, Ein- tauchwinkel und Gleitkurve	- Rollen vorwärts i. Wasser	- Hechtrollen a. d. Sprung	- Kopfsprünge verschieden u. wechselnde Kopf- u. Armhaltungen währ. d. Fluges u. beim Gleiten

2. Startsprung

2.1. Absprung

<p>-Ausgangsstellung als Vorausss.f. eine schnelle Reakt.a.das Startkommando</p>	<p>-Sicherer Stand auf Starttbl., Zehen unter Klammern vordere Starttbl.kante -Knie u. Hüfte gebeugt, Oberk. nach vorn geneigt -Arme entspannt in Rückhalte -Blick auf Ein-tauchstelle gerichtet. -nach kurzer Ausholbewegung d. Arme n. hinten schnellkräft. Schwungbewegung in Absprungsrichtung -Beginn Abkippen na. vorn während d. Vorschwingens d. Arme</p>	<p>Vorbereitende und auch spezielle Übungen entfallen, da die Ausgangsstellung keine eigentliche Bewegungshandlung darstellt.</p>	<p>-Erklärung u. Demonstration -Einnehmen d. den Sportler u. ggf. Korrektur(kurz)</p>
<p>-schnellkräftiger Armschwung in Verbindg. mit dem richtig. Zeitpunkt. d. Abkippen d. Körper.</p>	<p>Kopfsprünge mit bes. Beachtung d. zweckmäßigen Koord. Arm-schwung-Ankippen. Kopplung mit versch. Bewegungsaufgab. (vgl. 1.3.2)</p>	<p>-Startsprünge (b. Beacht. d. Arm-schwunges und d. Abkippen) -Gleiten</p>	<p></p>
<p>-schnellkräft. Absprung</p>	<p>Übungen z. Verbesserung d. Sprungkraft u. a. Seilspringen über, von u. nach Geräten</p>	<p>-Startsprünge (bei Beachtung des schnellkräftigen Absprunges) -Gleiten</p>	<p></p>
<p>-explosiver Absprung a. Kommando</p>	<p>-Kommando erfolgt erst wenn alle Sportl. völlig ruhig a. d. Starttbl. stehen. -Schnellstmögl. Reakt. a. Kommando nur aus zweckmäß. Ausgangsstellung u. bei voller Konzent.</p>	<p>-Startsprünge auf Kommando (bei Beachtung d. Reaktion auf d. Startkommando) -Gleiten -Erfassen d. Kopf-durchlaufzeit in ausgw. Maßberei. (2m, 3m, 4m u. a.)</p>	<p></p>

-Absprungwinkel  
des gestreckten  
Körpers 23-29°

-Absprungrichtung  
leicht schräg-  
aufwärts

-Kopfsprünge  
über Stangen,  
Leinen u.ä.in  
unterschiedl.  
Höhen und Ent-  
fernungen v.d.  
Beckenwand  
nach Gegenständen  
in unterschiedl.  
Entfernungen

-Startsprünge:  
Erarbeiten des  
optimalen Ab-  
sprungwinkel mit  
Hilfe von Soll-  
Ist-Vergleichen  
(Bekräftigung -  
Korrekturen)

-Körperstreckung  
-Körperspannung

völlige Körper-  
streckung b.zu d.  
Füßen  
-Kopf zw.d.Ober-  
armen  
-Finger tauchen  
zuerst ins Was-  
ser, danach Kopf,  
Rumpf und Beine

-Kopfsprünge bei Be-  
achtung d.Körper-  
streckung bis zum  
Auf tauchen)!  
unterschiedliche  
Bewegungsaufgaben!

-Startsprünge  
(bei Beachtung  
d.Körperstreck.  
v. Absprung bis  
z. Auftauchen  
bzw.zum Einset-  
zen d.Schwimmbel-  
wegungen  
-Erarbeiten d.  
richtig.Körper-  
haltung m.Hilfe  
v.Soll-Ist-Ver-  
gleichen (Be-  
kräftigung-Kor-  
rektur)

2.2.Ver-  
halten des  
Körpers  
während des  
Fluges, beim  
Eintauchen,  
u.Übungen

-Haltungsschu-  
lung an d.  
Sprossenwand  
bzw.auf Matten  
-Übungen zur  
Kräftigung d.  
Rumpfmuskulat.  
-Strecksprünge  
b. Beachtung  
d.Körperstreck.  
-Strecksprünge  
von Geräten  
(Bock, Kasten,  
Pferd) bei Be-  
achtg.d.Kör-  
perspannung  
während d.ver-  
längert.Flug-  
phase

-Kopf- und Arm-  
steuerung  
-Kopf u.Arme steu-  
ern d.gestreckten  
Körper  
-kontinuierliche,  
keine plötzliche  
Richtungsänderung.  
v.Absprung b.zum  
Auf tauchen

-Kopfsprünge mit  
unterschiedl.Kopf-  
steuerung  
.Kopf im Nacken  
.Kinn zur Brust  
.Kopf zwischen d.  
Armen  
in der Luft u.Im  
Wasser, dabei auch  
Veränderung der  
Kopfhaltung während  
des Sprunges

-Startsprünge  
(bei Beachtung  
d.Kopf- u.Arm-  
steuerung)

1 2 3 4 5 6

2.3. Zeitpunkt des Einsatzes der Schwimmbewegungen

-Intensiver Einsatz der Extremitätenbewegungen, wenn Gleitgeschwindigkeit annäh. d. Schwimmgeschw. entspricht.  
 -Schwimmartspezif. Einsatz:  
 K : KB  
 S : DB  
 B : Tauchzug d. Arme

-Abstöße mit anschließend.  
 .KB  
 .DB  
 .Tauchzüge (Brustsch.)  
 -Einsatz sofort n. Eintauchen nach Ausgleiten  
 -nach kurzem Gleiten

-Startsprünge (kurzes Gleiten Extremitätenbewegung)

-Erarbeiten d. indiv. richtigen Zeitpunktes im Differenz-Prot. zeß u. mit Hilfe v. Soll-Ist-Vgl.

2. Gesamter Bewegungsablauf der Konvent. Startsprünge

-Hohe Rentabilität der Startsprünge durch Realisierung aller im methodischen Vorgehen beachteten technischen Schwerpunkte

-Wettkampfbestimmungen  
 -Konzentration auf jeden Startsprung

-Startsprünge - K, S o. B mit hoher Geschwindigkeit über 10-15 m  
 -Sprints auf Kommando über 25 m bei Beachtung der Starts und der Zeit

Lernschrittfolge für die Ausbildung der tiefen Rückenwende

Lernschritt	methodische Hinweise	zu vermittelnde Kenntnisse	zu vermittelnde vorbereitende u. ergänzende Übung	spezielle Übungen
1	2	3	4	5
1. Anschwimmen	-Vorbereitung d. Drehung um die Körperbreiten-u. tieferen Achse, bei Beachtung der Kopfsteuerung	-der Kopf wird kräftig nach unten in den Nacken gedrückt -ein Arm wird über den Kopf nach hinten unten geschwungen	-Rollen und Salti rückwärts	-Rolle rückwärts mit u. ohne akt. Kopf-u. Armeinsatz -mit langen Bein -mit sofortigen schnellen Annocken d. Beine -mit verzögert. explosiv. Annocken, wenn Kopf etwa d. tiefsten Punkt erreicht
Anschlag				
Drehung				
Abstoß				

1	2	3	4	5	6
				Abstoß in Brustlage - Gleiten bzw. K	Wasser zur Wand) Übergang zum Abstoß als Bewegungsaufgabe) - Abstoß - Gleiten
	-Übergang d. Drehbewegung i. d. geradlinige Abstoßbeweg. horiz. unter Wasser; b. sicherer Abstoßstellg. beider Füße a. d. Wand, hor. Lage v. Oberkör., Kopf u. Armen	-Abstoß erf. kräft. wenn beide Füße sicher stehen -Abstoßricht.: senkre. z. Wand -Arme u. Kopf steuern d. völlig gestreckt. Körper. b. Abstoß horizontal, unter, beim anschließen bis zum Auftauchen		-schnell anschwimmen - Drehung - Abstoß in untersch. Richtungen (Kopf-u. Armsteuerung)	-schnell anschwimmen. Drehung - sichere Abstoßstellung d. Füße - Abstoß - Gleiten - als Wettk. auf Kommando (Querbahnen) .Zeitstoppung .Weitenmarkierung.
	-Abstoß - Gleiten bei Beachtung d. Kopf- u. Armsteuerung	-Hände u. Kopf steuern den gestreckten Körper allmählich zur Wasseroberfläche		-Anschwimmen - Drehung - Abstoß - Gleiten in unterschiedl. Richtungen (d. v. Kopf-u. Armsteu.)	
3. Gesamtbeurteilung	Hohe Rentabilität der Wende durch Realisierung aller im method. Vorgehen beachteten technischen Schwerpunkte	-Wettkampfbestimmungen - jede Wende muß im Training und Wettk. bewußt und richtig ausgeführt werden			-Anschwimmen - Wende - ku. Gleitung - Beinbewegungen - ca. 3 Gesamtbewegungen -Anschwimmen - Wende, Sprints 15 - 25 m mit u. ohne Zeitstopp.

Lernschritte für die Ausbildung der tiefen Kraulwende mit Doppelarmzug

Lernschritte	methodische Schwerpunkte	zu vermittelnde Kenntnisse	vorbereitende u. ergänzende Übungen	spezielle Übungen
			an Land	im Wasser
			4	5
1. <u>Anschwimmen und Einleitung mit dem Doppelarmzug (DAZ)</u>	- schnelles Anschwimmen senkrecht zur Wand	- schnell u. senkrecht d. Wand anschwimmen - kein Abbremsen v. d. Wand, kein Angleiten	- ein Arm bleibt vorgestreckt liegen, d. andere wird nach vorn geschwungen, dab. wird eingeatmet - anschl. drücken beide Hände sofort kräftig u. lang b. z. d. Oberschenkeln - Kopf bleibt an d. Oberfläche	- <u>Querbahn: Start-sprung o. d. Abstoß Kraulsprints b. z. Gegenwand</u>  - <u>Querbahn - Abstoß Kraul</u> - nach 1/2 Bahn DAZ - ausgleiten a. d. Wasseroberfläche - in Wettkampfform - wer ist am schnellsten? - wer gleitet bis zur Wand?
2. <u>Abstöße, Drehung u. Gleiten</u>	- Koordination DAZ-aktives Abtauchen v. Kopf u. Oberkörper, bei Beachtung d. Kopfsteuerung (Drehung um die Körperbreitenachse u. Einleitung um die Körperlängsachse)	- Zeitpunkt d. DAZ zur Gewährleistung einer schnellen Wende (Beginn abhäng. von Körpergröße u. Schwi. geschwindigkeit; ca. 3 m vor der Wand)	- Kopf und Gegenschulter drücken erst im letzten Drittel d. DAZ schnell und kräftig schräg na. unten rechts bzw. linksgs in die Drehrichtung	- <u>Querbahn: - Abstoß Kraul</u> - DAZ: Beginn in unterschiedl. Entfernungen v. d. Wand (markierg. o. Signal bei 4-1m)  - <u>Kraul - DAZ - Abtauchen:</u> - Rolle ohne aktiven Kopf einsa. - Rolle mit betonnten aktiven Drücken d. Kopfes nach unten-hinten - "Judorolle" m. betont. akt. Drück. d. Kopf. n. unt. re. bzw. li.



1	2	3	4	5	6
Drehung u. die Kör- perbreiten-, längs- und -fliefenachse, da- bei Schwingen der Beine ü. Wasser mit verzögertem Anhol- ken zur Wand (Kopf- und Armsteuerung beachten	-Kopf steuert halbkreisförmig unt. Wasser in d. neue Schwimm- richtung, Beine bleiben zunächst. lang an d. Wass.- oberflä. -erst wenn Kopf d. tiefste Stelle erreicht hat, wer- den d. Beine schnell ü. Wasser z. Wand ge- schwungen	-Übungen zur Schulung d. Kopplungs- u. Orientierungs- fähigkeit . Boden: Rollen vorw. Judorolle . Reck: Feigabschwü. Feigumschwü. -Übungen z. Kräftigung d. Rumpfmuskulatur	-Drehungen um d. Körperlängsach. i. versch. Ebenen -Rolle vorw. mit aktiver Kopf- steuerung: . mit langen Bei- nen . mit sofort. schnellen An- fersen . mit verzöger- tem aber ex- plosivem An- fersen, wenn Kopf d. tiefst. Punkt err. hat -Kraul -DAZ - "Judorolle" -Kraul -DAZ - Freiwasserwende	-schnell an- schwimmen - DAZ - Drehung (Abtau. d. Kopfes- Schwingen der Beine über Was- ser zur Wand) -Übergang zum Abstoß (als Bewegungs- aufgabe ohne technischen Hinweise)- Abstoß - aus- gleiten	-schnell An- schwimmen -DAZ -Drehung - Abstoß - Aus- gleiten -als WK auf Kommando (Querbahnen) . Zeitstoppung . Weitenmar- kierung
-Übergang v. der Drehbewegung in d. Geradlinige Ab- stoßbewegung unt. Wasser; bei sich. Abstoßstellung beider Füße an d. Wand, horizontale Lage v. Oberkörper Kopf und Armen	-Abstoß erfolgt kräftig aus der sicheren Stellung beider Füße an d. Wand -abgestoßen wird senkrecht zur Wand und hori- zontal unter der Wasseroberfläche bis zur völligen Körperstreckung	-Kopf u. Hände steu- ern d. gestreckten Körper allmähl. z. Wasseroberfläche	-Anschwimmen - DAZ Drehung - Abstoß- gleiten in unter- schiedl. Richtung. d. Kopf_Armsternerg.	-schnell an- schwimmen -DAZ -Drehung - Abstoß - Aus- gleiten -als WK auf Kommando (Querbahnen) . Zeitstoppung . Weitenmar- kierung	-Anschwimmen - DAZ Drehung - Abstoß- gleiten in unter- schiedl. Richtung. d. Kopf_Armsternerg.

1	2	3	4	5	6
<u>3. Gesamter</u> <u>Bewegungs-</u> <u>ablauf</u> d. tiefen Kraulwende b. zum Übergang z. Schwimmbewegung	Hohe Rentabilität der Wende durch Realisierung aller im methodischen Vorgehen beach- teten technischen Schwerpunkte	-Wettkampfbestim- mungen -jede Wende muß im Training und Wett- kampf bewußt und richtig ausge- führt werden			-Anschwimmen - Wende mit DAZ - kurzes Gleiten - Beinbewegung - ca. 3 Kraulge- samtbewegungen - -Anschwimmen - Wende - Sprints über 15 m ohne und mit Zeit- stoppung

Lernschrittfolge für die Ausbildung der Wenden für das Brust- und Schmetterlingsschwimmen

Lernschritte	methodische Schwerpunkte	zu vermittelnde Kenntnisse	vorbereitende und ergänzende Übungen an Land	im Wasser	spez. Übungen
		3	4	5	6
1. An-schwimmen	-Vorbereitung d. Drehung um die Körperlängsachse m. akt. Kopf- u. Arm-einsatz (Beach-tung Kopf- u. Arm-steuerung)	-der Kopf (Gesicht) wird schnell i. d. neue Richtg. gedreht, die Hände drücken kräftig v. d. Wand ab	-Laufübungen u. kleine Spiele m. Drehungen um d. Körperlängsachs. .schnelle Drehun. um 180° auf Kom-mando (ohne u. m. akt. Kopfeinsatz)	-aufrechtes Ver-halten: Drehungen um Längsachse .fortwähren-d. um 180° auf Kommando (nach beid. Seiten, ohne u. mit Kopf-u. Armeinsatz) -Freiwasserwende m. Abstoß v. d. Beckenwand	
	-schnelles Anschw. senkr. z. Wand, An-schlag beider Hän. in Drehrichtung u. beginnender Abdr. nach oben und in Drehrichtung	-schnell u. senkr. d. Wand anschwimm. -Anschlag beginnt m. langen Armen, Finger zeigen in Drehrichtung -beide Hände schla. gleichz. dicht unt. d. Wasseroberflä. an d. Wand u. drücken in Körper n. oben in d. Drehrichtung			-schnell Anschwimm. Anschlag beid. Hän. in Drehrichtung Abdruck v. Wand u. Drehung i. d. neue Schwimmrichtung (als Bew. aufgabe) -kräftiger Abstoß-Gleiten
	-Drehung um d. Körperlängsachse - bei Bed-achtung d. Kopfsteue-rung, des kräftigen Abdruckes, d. schnell-kräftigen Anhockens der Beine in Dreh-richtung	-Drehung um d. Körperlängsachse - bei Bed-achtung d. Kopfsteue-rung wird Kopf schnell mit Blick i. d. neue Schwimmricht. gedreht u. d. Knie explosiv an-gehockt u. i. Drehrich-tung gerissen			-schnell Anschlag-Drehung um 180° m. kräftigem Abdruck und Aufrichten, akt. Kopfeinsatz u. Reißen d. Knie i. Drehrichtung -Übergang z. Abstoß (als Bew. aufgabe) -kräft. Abstoß -gleit.

1	2	3	4	5	6
	-Drehung, b. Beachtg. d. seittl. Abkippens d. Oberkörpers nach 90° b. z. horizontalen Lage v. Oberkörper. Kopf u. Armen unter Wasser verbunden mit dem kräftigen Vorschwängen d. 2. Armes u. Wasser i. Schwimmrich. u. dem Stellen beid. Füße an die Wand	-nach einer Drehung von 90° kippt der Oberkörper n. d. Seite ab und der an der Wand verbliebene Arm wird schnell über Wasser in die neue Schwimmrichtung geschwungen			-schnell Anschwimmen Anschlag - Aufricht. Drehung um 90° - Abkippen nach der Seite n. Vorschwing. eines Armes u. Wasser i. die Schwimmrichtg. - kräftiger Abstoß - Gleiten
<u>2. Anschwimmen.</u>	-Abstoß b. Beachtung d. kräftigen Abdruckes d. sicheren Stellung beider Füße sowie der horizontalen, senkrech. Abstoßrichtung - Gleiten	-beide Füße sind sicher an die Wand gestellt -Abstoß erfolgt horizontal unter Wasser bis zur völligen Körperstreckung			-schnell Anschwimmen Anschlag - Aufricht. Drehung - Abkippen - kräft. Abstoß bis z. Körperstreckg. horiz. unt. Wasser - Gleiten -Als WK auf Kommando (Querbahnen) .Zeitstopp.
<u>3. Gesam. Bew. abl. v. Anschw. b. z. UEG. Schwimm.</u>	- Hohe Rentabilität der Wendungen durch Realisierung aller im method. Vorg. beachtet. techn. Schwerpunkt.	-Wettkampfbestimmungen - jede Wende muß im Training u. im Wettk. bewußt und richtig ausgeführt werden			-Anschwimmen-Wende - kurz, Gleiten - Tauchzug ca. 3 Gesamtbeweg. -Anschwimmen-Wende - kurz, Gleiten-Tauchzug. Sprints ü. 10-25 m g. u. -Anschwimmen - Wende-ku. Gl. -Delphinbeweg. - ca. 3 Ges. be. -Anschwimmen-Wende-ku. Gl. Delphinbew. - Sprints ü. 10-25 m mit u. ohne Zeitstoppung
3.1. d. Wende b. Brustschwimmen					
3.2. d. Wende b. Schmettschwimmen					

## 5.2. Zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Wasser

### 5.2.1. Zur Verwirklichung der Ziel- und Aufgabenstellung des Trainings im Wasser (vgl. Pkt. 3.2.)

Die Durchsetzung motorischer Anforderungen in der täglichen Trainingspraxis unterliegt bestimmten durch Praxiserfahrungen begründeten Trainingsprinzipien. Sie geben für die Trainingsgestaltung grundlegende Orientierungen, bestimmen wichtige Teilaufgaben des Trainings und müssen deshalb durchgängig beachtet werden:

- Alle verwendeten Trainingsmittel müssen einen hohen schwimmtechnischen Ausprägungsgrad haben.
- Vervollkommnung technischer Fertigkeiten und Entwicklung koordinativer und konditioneller Fähigkeiten bilden eine Einheit.
- Das Training im Wasser ist so vielseitig wie möglich und so speziell wie nötig zu gestalten.
- Die gezielte GA-Entwicklung beginnt im 2. Trainingsjahr.
  
- Die Erhöhung der Belastung erfolgt vorwiegend durch die Umfangssteigerung.
  
- Wahl und Reihung der Trainingsmittel sind von der Trainingsaufgabe abzuleiten.
- Allgemeine Trainingsmittel wirken emotional, fördern Leistungs- und Trainingsbereitschaft und schaffen eine gute allgemeine athletische Grundlage.

### 5.2.2. Zur methodischen Gestaltung des GA-Trainings

Die ständige Verbesserung des GA-Niveau ist in der Etappe des Leistungsaufbaues die wesentlichste Aufgabe. Sie ist ganzzjähriger Schwerpunkt des Schwimmtrainings.

Hauptmethoden im GA-Training sind

intensive Interballmethode  
extensive Intervallmethode und  
Dauertrainingsmethode

Die intensive Intervallmethode wird für den Übergang von der Grundausbildung zum Grundlagentraining genutzt. Sie hat auch die Funktion der Technikvervollkommnung in Verbindung erster geplanter Ausdauerforderungen. Bei Anwendung sind Teilstrecken von 25 m bis 100 m bei 4 - 12 Wiederholungen einzusetzen. Die Intensität soll 85 bis 90 % der aktuellen Bestzeit und die Pausenlänge 60 bis 30 sec. betragen. Als Variante mit Intensiv-einlagen von 10 bis 20 m innerhalb der Teilstrecken und als Steigerungsschwimmen wird sie im 3. Trainingsjahr zur wirkungsvollen Trainingsmethode. Beim Training mit Intensiv-einlagen muß die Intensivstrecke über 95 % der aktuellen Bestzeit und die nachfolgende Ökonomisierungsstrecke 80 - 85 % betragen. Für das Steigerungsschwimmen ist die Serienintervallmethode zu empfehlen.

Innerhalb der Serie werden durch Steigerung der Schwimgeschwindigkeit, beginnend z.B. mit 80 % für die 1. Teilstrecke, 85 und 90 % für die 2. und 3. Teilstrecke und maximale Intensität für die letzte Teilstrecke der Serie gute GA-Entwicklungsreize erreicht. Die folgende aktive Erholung kann bis zu 2 Min. betragen.

Sie soll die Wiederherstellung beschleunigen.

Die extensive Intervallmethode mit kontinuierlicher Schwimmgeschwindigkeit ist bei Einhaltung der "mittleren" Schwimmgeschwindigkeit zwischen 85 und 90 % der aktuellen Bestzeit gut geeignet, die Ausdauer auf ein hohes Niveau zu heben. Dabei sind Teilstrecken von 200 bis zu 600 m und 8 Wiederholungen je Trainingseinheit zu schwimmen, wobei die Pausenlänge bei 1 bis 3 Min. liegt. Die Belastungssteigerung erfolgt vorwiegend durch die systematische Verlängerung der Teilstrecken und der Trainingsumfänge (Extensivierung).

Mit dieser Methode wird gleichzeitig der Übergang zur Anwendung der Dauertrainingsmethode geschaffen.

Bei Anwendung der Dauertrainingsmethode im 3. Trainingsjahr der 1. FS sind Teilstrecken von 800 m bis zu maximal 1000 m bei 90 - 95 % der aktuellen Bestzeit zu schwimmen. Die Zahl der Wiederholungen soll 2 x je TE nicht übersteigen.

Dauertraining fordert die Einhaltung eines hohen Gleichmaßes der Bewegung, bei dem auf eine systematische Verlängerung des Zyklusweges zu orientieren ist.

Der Einsatz der Trainingsmittel ist für alle Methoden in den Monatsabschnitten vorgegeben und sollte sich nur in diesem akzentuierten Rhythmus bewegen.

Die nachfolgenden Regeln weisen nochmals auf wichtige Grundlagen hin und sollten im systematischen Leistungsaufbau durchgehende Beachtung finden:

- Der Gesamtumfang des GA-Trainings ist systematisch zu steigern.
- Die Qualität der Technik bestimmt die Länge der Teilstrecken.
- Die im Monatsabschnitt vorgegebenen TSL dürfen dabei nicht erhöht werden.
- Die Intensität richtet sich nach der Art der Aufgabenstellung (s. Tab. 1)
- Die Pausen müssen bei kürzeren Teilstrecken mit höherer Intensität (intensive Intervallmethode) länger sein, während sie bei längeren Teilstrecken mit geringerer Intensität (extensive Intervallmethode) kürzer gewählt werden können. Eine systematische Verringerung der Pausenlänge ist bei verbessertem Ausbildungsstand vorzunehmen.
- Der Einsatz allgemeiner Trainingsmittel zur Entwicklung der GA gewährleistet ein freudbetontes Training (Wasserball, kleine Spiele im Wasser usw.)
- Krankheiten oder Unpäßlichkeiten können die Ausdauerleistungsfähigkeiten stark beeinträchtigen. Die Sportler sind dahingehend entsprechend zu beobachten.

Die folgende Tabelle 1 gibt eine Übersicht über die Gestaltung des GA-Trainings.

Tabelle 1: Übersicht methodische Gestaltung des GA-Trainings

Trainingsmethode	B e l a s t u n g				Steuerung
	T SL	Anz. Wiederh.	Intensität	Pause	
intensive Intervallmethode	Einzelbewegung	25 m	bis 12 x	85 % (mittel)	28-32 auf 10" Übergang zur Feinkoordination unter Beachtung weiterer Technikeentwicklung
	Gesamtbewegung	50 m	bis 8 x	85 % (mittel)	
	Kombinationen (innerhalb einer SA oder mehrerer SA)	100 m	4 - 12x	85-90% (mittl.)	
			Variante: • Intensivstrecke von 10-20 m max. • Steigerungsschwimmen		
extensive Intervallmethode	Gesamtbewegung und Kombinationen	200 m	2 - 8 x	85 % (mittel)	26-30 auf 10" dtb. Forderung: Technik stabil
		400 m	1 - 4 x	90 % (mittel)	
		600 m	1 - 3 x	90 % (mittel)	
			mit Spitze 25-50 m max.		
Deuertainingsmethode (AK 10/11 letzter TA)	Gesamtbewegung	800 m	1 - 2 x	90-95 %	25-28 auf 10" primäre Forderung Technik stabil
	K/R	1000 m	1 x		
	Kombinationen (innerhalb d. Schwimart oder mehrerer SA)				
			Varianten: • mit Spitze 25 m max. • mit Spitze 50 m max. • Beine/Gesamt gleiche o. andere SA		
			Ballspiele (15-20')		

### 5.2.3. Zur methodischen Gestaltung des Schnelligkeitstrainings

Die Entwicklung der Schwimmschnelligkeit ist auf Grund der günstigen Entwicklungsmöglichkeiten im Alter von 8 - 12 Jahren ein bedeutsamer Schwerpunkt der Ausbildung.

Die Erhöhung der Belastung zur Entwicklung der Schwimmschnelligkeit verlangt einen hohen technisch-kordinativen Ausprägungsgrad der Schwimmarten, Starts und Wenden sowie der verwendeten allgemeinen Trainingsmittel.

Ziele und Hauptinhalte der Schnelligkeitentwicklung im GLT ist die Herausbildung eines möglichst hohen Niveaus der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit sowie der lokomotorischen Schnelligkeit.

Die Hauptmethode zur Entwicklung der Schwimmschnelligkeit ist die Wiederholungsmethode.

Folgende Regeln sind im Schnelligkeitstraining einzuhalten:

- Das Training zur Entwicklung der Schwimmschnelligkeit muß mit höchster Geschwindigkeit durchgeführt werden.
- Die Einzelbelastung sollte 6 - 8" nicht überschreiten bzw. die Teilstrecke sollte mit Startsprung 12,5 m bzw. ohne Startsprung 8 - 10 m betragen.
- In jeder TE sind maximal 4 Wiederholungen durchzuführen.
- Die Länge der Erholungsintervalle kann bis zu 3 Min. betragen und soll eine nahezu vollständige Wiederherstellung garantieren. Sie sollte vorwiegend passiv gestaltet werden und eine schnelle physische und nervale Wiederherstellung gewährleisten.
- Im Schnelligkeitstraining ist auf eine optimale Bewegungsausführung zu achten.
- Jeder Sprint ist mit einem Startkommando (Ankündigung und Ausführung) zu beginnen.
- Vor Beginn des Schnelligkeitstrainings sind die Sportler auf diese Trainingsaufgaben einzustimmen.



**Tabelle 2:** Übersicht zur Gestaltung der Schwimmgeschwindigkeit (GS)

Trainingsmethode	Trainingsmittel	Belastung			Pause	Kontrollkriterien	Qualität der Technik
		TSL	Anz. Wiederh.	Intensität			
Wiederholungsmethode	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Einzelbewegungen</li> <li>. Gesamtbewegungen</li> <li>. Kombinationen (z.B. Rolle eingeleget)</li> <li>. mit Abstoß</li> <li>. mit Startsprung auf Kommando</li> </ul> <p><u>Variante:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Wendensprints</li> </ul>	<p>TSL entsprechen 6 - 8"</p> <hr/> <p>b. 8-10 m b. 12, 5-15 m</p> <p>bis 10 m ab 5 m vor d. Wand) Abpuff oder Zeit!</p> <p>. Spielaktionen bis 8"</p>	4 x	max.	3' (nahezu vollständige Erholung)	<ul style="list-style-type: none"> <li>. wieviel m in 6-8"</li> <li>. TSL welche Zeit!</li> </ul> <p><u>Ziel:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>. Bestwerte</li> <li>. Zugfrequ. erhöhen und behalten; langer schneller Abdruck</li> </ul>	Feinkoordination in der Technik des TM
Bewegungsspiel	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Spiele mit u. ohne Ball im Wasser</li> </ul>		4-10 x (Spieldauer bis 10')	max.	Spielpause 1'		Schwimm- und Balltechnik

Tabelle 3:

Intensitätstabelle

100 %	Schnell 95 %	90 %	M I T T E L 85 %	80 %
0:32	33,6	35,6	37,6	40,0
0:34	35,8	37,8	40,0	42,5
0:36	37,9	40,0	42,4	45,0
0:38	40,0	42,2	44,7	47,5
0:40	42,1	44,4	47,0	50,0
0:42	44,2	46,7	49,4	52,5
0:44	46,3	48,9	51,8	55,0
0:46	48,4	51,1	54,1	57,5
0:48	50,5	53,3	56,5	1:00,0
0:50	52,6	55,6	58,8	1:02,5
0:52	54,7	57,8	1:01,2	1:05,0
0:54	56,8	1:00,0	1:03,5	1:07,5
0:56	58,9	1:02,2	1:05,9	1:10,0
0:58	1:01,1	1:04,4	1:08,2	1:12,5
1:10	1:13,7	1:17,8	1:22,4	1:27,5
1:15	1:18,9	1:23,3	1:28,2	1:33,8
1:20	1:24,2	1:28,9	1:34,1	1:40,0
1:25	1:29,5	1:34,4	1:40,0	1:46,3
1:30	1:34,7	1:40,0	1:45,9	1:52,5
1:35	1:40,0	1:45,6	1:51,8	1:58,8
1:40	1:45,3	1:51,1	1:57,6	2:05,0
1:45	1:50,5	1:56,7	2:03,5	2:11,3
1:50	1:55,8	2:02,2	2:09,4	2:17,5
1:55	2:01,1	2:07,8	2:15,3	2:23,8
2:00	2:06,3	2:13,3	2:21,2	2:30,0
2:05	2:11,6	2:18,9	2:27,1	2:36,3
2:10	2:16,8	2:24,4	2:32,9	2:42,5
2:15	2:22,1	2:30,0	2:38,8	2:48,8
2:20	2:27,4	2:35,6	2:44,7	2:55,0
2:25	2:32,6	2:41,1	2:50,6	3:01,3
2:30	2:37,9	2:46,7	2:56,5	3:07,5
2:35	2:43,2	2:52,2	3:02,4	3:13,8
2:40	2:48,4	2:57,8	3:08,2	3:20,0
2:45	2:53,7	3:03,3	3:14,1	3:26,3
2:50	2:58,9	3:08,9	3:20,0	3:32,5
2:55	3:04,2	3:14,4	3:25,9	3:38,8
3:00	3:09,5	3:20,0	3:31,8	3:45,0
3:05	3:14,7	3:25,6	3:37,6	3:51,3
3:10	3:20,0	3:31,1	3:43,5	3:57,5
3:15	3:25,3	3:36,7	3:49,4	4:03,8
3:20	3:30,5	3:42,2	3:55,3	4:10,0
3:25	3:35,8	3:47,8	4:01,2	4:16,3
3:30	3:41,1	3:53,3	4:07,1	4:22,5
3:35	3:46,3	3:58,9	4:12,9	4:28,8
3:40	3:51,6	4:04,4	4:18,8	4:35,0
3:45	3:56,8	4:10,0	4:24,7	4:41,3
3:50	4:02,1	4:15,6	4:30,6	4:47,5
3:55	4:07,4	4:21,1	4:36,5	4:53,8

4:00	4:12,6	4:26,7	4:42,4	5:00,0
4:05	4:17,9	4:32,2	4:48,2	5:06,3
4:10	4:23,2	4:37,8	4:54,1	5:12,5
4:15	4:28,4	4:43,3	5:00,0	5:18,8
4:20	4:33,7	4:48,9	5:05,9	5:25,0
4:25	4:38,9	4:54,4	5:11,8	5:31,3
4:30	4:44,2	5:00,0	5:17,6	5:37,5
4:35	4:49,5	5:05,6	5:23,5	5:43,8
4:40	4:54,7	5:11,1	5:29,4	5:50,0
4:45	5:00,0	5:16,7	5:35,3	5:56,3
4:50	5:05,3	5:22,2	5:41,2	6:02,5
4:55	5:10,5	5:27,8	5:47,1	6:08,8
5:00	5:15,8	5:33,3	5:52,9	6:15,0
5:10	5:26,3	5:44,4	6:04,7	6:27,5
5:20	5:36,8	5:55,6	6:16,5	6:40,0
5:30	5:47,4	6:06,7	6:28,2	6:52,5
5:40	5:57,9	6:17,8	6:40,0	7:05,0
5:50	6:08,4	6:28,9	6:51,8	7:17,5
6:00	6:18,9	6:40,0	7:03,5	7:30,0
6:10	6:29,5	6:51,1	7:15,3	7:42,5
6:20	6:40,0	7:02,2	7:27,1	7:55,0
6:30	6:50,5	7:13,3	7:38,8	8:07,5
6:40	7:01,1	7:24,4	7:50,6	8:20,0
6:50	7:11,6	7:35,6	8:02,4	8:32,5
7:00	7:22,1	7:46,7	8:14,1	8:45,0
7:10	7:32,6	7:57,8	8:25,9	8:57,5
7:20	7:43,2	8:08,9	8:37,6	9:10,0
7:30	7:53,7	8:20,0	8:49,4	9:22,5
7:40	8:04,2	8:31,1	9:01,2	9:35,0
7:50	8:14,7	8:42,2	9:12,9	9:47,5

### 5.3. Zur Entwicklung der körperlichen Fähigkeiten an Land

Grunderorientierungen:

#### Beachte:

- Im Training mit allgemeinen Mitteln an Land sind allgemeine, konditionelle und koordinative Fähigkeiten sowie die Beweglichkeit als grundlegende Leistungsvoraussetzungen für das Sportschwimmen herausszubilden. Es gilt besonders, jene allgemeinen athletischen Grundlagen an Land zu entwickeln, die hier schneller und effektiver als im Wassertraining auszuprägen sind (Beweglichkeit, Schnelligkeit, koordinative Fähigkeiten und allgemeine Bewegungsfertigkeiten).
  - Im TAM an Land (Gymnastikprogramm und Landtrainingseinheit) ist in der erzieherischen und bildungsmäßigen Gestaltung von der Gesamtzielstellung des Trainingsabschnittes auszugehen und das Ausbildungsziel im Wassertraining zu beachten.
  - In den Trainingseinheiten sind die vorgegebenen standardisierten Trainingsprogramme konsequent zu realisieren. Beachte, daß beim Einsatz der allgemeinen Trainingsmittel an Land der Grundsatz zu verwirklichen ist, "Konditionierung nur mit beherrschtem Übungsgut"!
  - Im Hauptteil der Land-TE ist planmäßig ein Ausbildungsschwerpunkt zu realisieren.  
Der einleitende Teil (ET) und der ausklingende Teil (AT) der TE ist dementsprechend zuzuordnen.
  - Die Gymnastikprogramme zur Entwicklung der Beweglichkeit sind schwerpunktmäßig auf bestimmte Körperpartien bzw. Gelenke auszurichten.
  - Die Gymnastikprogramme vor dem Wassertraining dienen ausschließlich
    - der Erwärmung und Vorbelastung des Organismus
    - der gezielten Entwicklung der Beweglichkeit sowie Lockerheit und Entspannungsfähigkeit.
- Der Inhalt der Gymnastikprogramme hat sich konsequent der Aufgabe der Wasser-TE unterzuordnen.
- Eine Akzentuierung in der AK 10 männlich wird ab März wie folgt vorgenommen:
    - 3 x 90 Min. Wassertraining
    - 2 x 60 Min. Landtraining
    - 1 x 90 Min. Landtraining

Die 60-Min-TE hat die Schwerpunkte allgemeine Athletik, vor allem Schnelligkeit und Koordination, sowie Beweglichkeit zu schulen.

Die 90-Min-TE hat die vorrangige Entwicklung der allgemeinen Athletik (vorwiegend Ausdauer, Koordination und Spielformen) und Beweglichkeit zum Inhalt.

### 5.3.1. Hinweise zur Planung und Organisation des Trainings an Land

Entsprechend der Aufgabenstellung für das Landtraining sind die Gymnastikprogramme sowie standardisierten Trainingsprogramme für die Land-TE planmäßig einzusetzen.

Im Jahresverlauf ist auf der Grundlage der materiell-technischen Bedingungen das zweckmäßigste Programm auszuwählen (s. Planung der standardisierten Trainingsprogramme).

Beachte weiterhin, daß verschiedene Möglichkeiten für die Gestaltung des einleitenden und abschließenden Teiles gewählt werden können (Standardisierungs-Nr. 1/1 - 3/10).

Für die Planung und Organisation des Hauptteiles ist die Wahl der wirksamsten Organisationsform (Frontal -, Stations- und Kreisbetrieb) innerhalb der standardisierten Trainingsprogramme bereits beachtet worden.

Für die Zusammenstellung des ET, HT und AT sind folgende Orientierungen zu berücksichtigen:

#### ET

- . Ordnungsübungen am Ort und in der Bewegung
- . vorwiegend Ganzkörperübungen
- . gymnastische Elemente zur Vorbereitung des HT
- . spezielle Technischulungen einzelner Elemente
- . Spielformen mit Reaktionsschulung

#### HT

- . deutliches Herausarbeiten der dominierenden Aufgabenstellung; Umfang, Intensität, Pausengestaltung entsprechend wählen.

#### AT

- . spielerische Formen zur Auflockerung (Staffelspiele, Kleine Spiele)
- . Wertung der Mitarbeit, Disziplin und Leistung

### 5.3.2. Wettkämpfe TAM-Land

#### Grundsätze

1. Entsprechend der athletischen Ausbildung an Land sollten die Wettkampfübungen schnelligkeits- und ausdauerorientiert sein.
2. Durchführung von 2 bezirklichen TAM-Land-Wettkämpfen je AK
  - Bezirksmeisterschaft TAM-Land, die am Ende der akzentuierten Athletikausbildung liegt und eine höhere Motivation für die Ausbildung an Land schaffen soll.
  - Kombiniertes Schwim-Athletikwettkampf

#### Wettkampfübungen (Mehrkampfwertung)

1. Schulterbeweglichkeit - Überstreckung der Arme  
(siehe Normüberprüfungen 1. - 3. TJ)
2. Hüftbeweglichkeit - Rumpftiefbeuge  
(Messpunkt Fingerspitzen unterhalb der Standfläche)
3. Fußbeweglichkeit - Streckung (s. NÜPr.)
4. Fußbeweglichkeit - Beugung (s. NÜPr.)
5. Aufrichten aus Rückenlage (s. NÜPr. ohne Stab) t = 10"
6. Aufrichten aus Bauchlage (s. NÜPr. ohne Stab) t = 10"
7. Liegestütz t = 10"
8. Klimmziehen
9. Schlußweitsprung  
beidbeinig aus dem Stand, mit oder ohne Auftaktbewegung,  
von einer vorgezeichneten Absprungmarkierung.  
Messung: hinterster Abdruck bei der Landung, 3 Versuche sind  
möglich
10. Medizinballwurf m = 2 kg  
beidarmig über den Kopf, 3 Versuche sind möglich

## 11. Lauftest

**Organisation:** 5 Linien parallel, mit je 3 m Abstand, Länge entsprechend den Möglichkeiten  
Gruppenaufstellung frontal hinter der Grundlinie

**Durchführung:** Die Sportler starten auf Kommando und bewegen sich auf ihrer vorgegebenen Bahn von der Grundlinie

zur 1. Hilfslinie und zurück zur Grundlinie  
zur 2. " " " " "  
zur 3. " " " " "  
zur 4. " " " " "  
zur 5. " " " " "

von dort zur

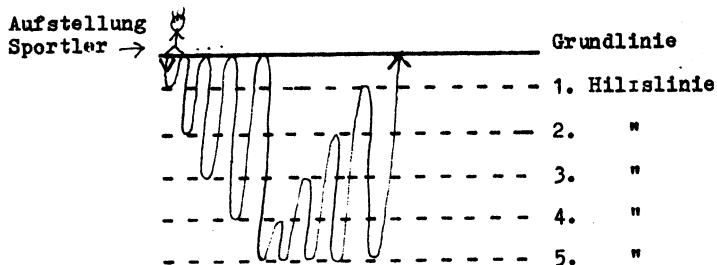
zur 4. Hilfslinie und zurück zur 5. Hilfslinie  
zur 3. " " " " "  
zur 2. " " " " "  
zur 1. " " " " "

von dort zurück zur Grundlinie.

Jede Linie muß mit der Hand berührt werden.

Die Gesamtstrecke beträgt 120 m.

Darstellung (breit verzerrt) der Strecke



Auf der Grundlinie können mehrere Sportler nebeneinander starten; die gezeichnete Linie verläuft eigentlich übereinander!

## 12. 30-m-Lauf

Hochstart, auf Kommando

Die Athletikwettkämpfe sollten mit einer Hindernisstaffel enden. Folgendes Übungsgut sollte verwendet werden, über deren Reihenfolge Anordnung, Anzahl der Durchgänge usw. der Organisator entscheidet. (max. Streckenlänge 30 m)

- Rolle vorwärts
- Über- und Unterqueren einer Bank

Slalomlauf mit oder ohne Ball

- Ballzielwurf
- mit den Armen über eine Bank ziehen
- Überquerung des Kastens

Anzahl der zu absolvierenden Übungen im athletischen Mehrkampf:

AK 8:	5-Kampf	1 Übung Beweglichkeit (Übung 1-4)
		3 Übungen allgemeine Athletik (Übung 5-10)
		1 Laufübung (Übung 11-12)
AK 9:	7-Kampf	2 Übungen Beweglichkeit
		4 Übungen allgemeine Athletik
		1 Laufübung
AK 10/11:	10-Kampf	3 Übungen Beweglichkeit
		6 Übungen allgemeine Athletik
		1 Laufübung

über die Auswahl der Übungen entscheidet der Organisator.



Folgende allgemeine Trainingsmittel und Belastungsformen sind für das TAM-Land besonders zu empfehlen und einzusetzen:

a) Zur Entwicklung der allgemeinen Ausdauer

- Korbballspiel mit erleichtertem Regelwerk
- Intervallläufe 200 - 400 m  
Pause 30" bis 2'  
Intensität: Mittel  
Wiederholungen: 4 - 12 mal
- Crossläufe bis 30 Min.
- Raufballspiel und Ringkampf im einleitenden und abschließenden Teil der TE
- Kreis- und Stationstraining: 4 - 7 Stationen (Widerstand nur eigenes Körpergewicht)  
Belastungszeit: 20 - 60"  
Pause: 20 - 40"  
(2-3 Serien pro Station, SP 1-2 Min)
- Klettern an der Kletterstange

b) Zur Entwicklung der allg. Schnelligkeit

- Staffelspiele über Laufstrecken von 20 - 25 m
- Zweifelderballspiel (bis 2 x 10 Min.)
- Medizinballwerfen und -stoßen (bis 2 kp)
- Reaktionsübungen
- Wurf- und Sprungübungen aus der Leichtathletik
- Stationstraining: 4 - 7 Stationen (Widerstand nur eigenes Körpergewicht)  
Belastungszeit bis 10 "  
Pause: 20 - 40"  
ständiger Wechsel der Stationen, SP 2-3 Min.

c) Zur Entwicklung des Leistungsfaktors Technik/Koordination

- Ständige Beachtung von hoher Qualität der Körperübungen mit Korrekturhinweisen zur Fertigkeitentwicklung
- Hindernisturnen
- Technikschtung  
Ballfangen und -werfen am Ort und in der Bewegung  
Laufschule (Lauf A,B,C) - siehe nächste Seite

d) Zur Entwicklung der Beweglichkeit

20 - 30-minütige Gymnastik zur Verbesserung der Bewegungsweite im Schulter-, Hüft- und Fußgelenk als "Ankündigungs"-bzw. "Non-Stop-Methode"

Lauf-ABC Leichtathletik

		Ausführung						
		Reihe						
		1	2	3	4	5	6	7
1.	Federlauf-Fußballen			x			x	
2.	Fußgelenksarbeit flach	x				x		x
3.	" hoch		x		x			
4.	Skipping kurzer Schritt	x						x
5.	Kniehebelauf hoch		x				x	
6.	" beschleunigt				x			
7.	Hopserlauf flach	x						
8.	" hoch		x			x		
9.	" Schwungbein diagonal			x			x	
10.	Wechselhüpfen					x		
11.	Wechselsprünge flach			x				
12.	" hoch				x			x
13.	Sprunglauf auf Weite	x				x		
14.	" auf Höhe		x					x
15.	Überkreuzlauf			x				x
16.	Einbeinhüpfen			x				
17.	Einzel sprünge		x		x			
18.	Mehrfachsprünge 2er Rhythm. re-re/li-li				x		x	
19.	Anfersen 3er Rhythm. re-re-re/ li-li-li	x					x	
20.	Anfersen wechselseitig				x			

### 5.3.3. Hinweise zur methodischen Gestaltung

- Das Training mit allgemeinen Mitteln an Land ist ein fest integrierter Bestandteil des gesamten Erziehungs- und Ausbildungsprozesses und muß sich bei einer vorgegebenen Anteiligkeit des Gesamttrainingsumfanges der Hauptaufgabe des jeweiligen Trainingsabschnittes bzw. Monatsabschnittes unterordnen.

Oberster Grundsatz ist hierbei:

Die Ausbildung an Land ist so vielseitig wie nötig und so sportartgerichtet wie möglich zu gestalten!

- Beachte: - Das Grundprinzip der Leistungssteigerung - Belastungssteigerung - trifft in vollem Maße bei hoher Qualität der Körperübungen ebenso auf das Training an Land zu, wobei folgende Belastungsfaktoren besondere Bedeutung haben:

- a) der Bewegungswiderstand
- b) die Anzahl der Wiederholungen
- c) die Bewegungsfrequenz
- d) Länge und Art der Pausen

Zur Sicherung der Belastungserhöhung von der AK 8 - 11 sind A, B und C-Varianten innerhalb der standardisierten TP ausgewiesen

- Entsprechend der kindlichen Mentalität ist bei der Entwicklung der physischen Fähigkeiten besonders auf eine freudvolle, begeisternde und kindgemäße Gestaltung zu achten und der Wettbewerbs- und Wettkampfcharakter zu berücksichtigen (Wer ist der Stärkste? Der Beweglichste? Der Schnellste? usw.).
- Die aktive und passive Beweglichkeit im Schulter-, Hüft- und Fußgelenk gilt es ganzjährig zu entwickeln und besonders solche Körperübungen einzusetzen, die darüberhinaus die Lockerungs-, Dehnungs- und Entspannungsfähigkeit positiv beeinflussen.

Die Erfüllung der Mindestanforderungen an die Bewegungsamplitude (Bewegungsweite) der am Vortrieb besonders beteiligten Gelenke, ist als wichtige Voraussetzung zur Erarbeitung der schwimmtechnischen Fertigkeiten zu betrachten.

#### Forderung ist:

- in jedem Gymnastikprogramm die maximale Bewegungsweite weiterzuentwickeln;
- Die Gymnastikprogramme auf den Bildungsschwerpunkt des Wassertrainings auszurichten.
- Den Grundsatz zu beachten, was passiv erarbeitet wurde, muß in aktiven Übungen erhalten bleiben!

- Bei der allg. körperlichen Entwicklung ist auf eine harmonische Ausprägung der Rumpf-, Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der Arm- und Beinmuskulatur zu achten. Die Entwicklung der Rückenstrecker und Bauchmuskulatur hat hierbei besondere Bedeutung, da sie u.a. dem Schutz der Wirbelsäule dienen und in starkem Maße die Körperlage im Wasser sichern helfen.

- In Beachtung enger Wechselbeziehungen zwischen Land- und Wassertraining sind zur Effektivierung der schwimmtechnischen Vervollkommnung (Starts und Wenden und vier Schwimmarten) unterstützende Übungen an Land einzusetzen.

z.B.: Auf- und Niedersprünge mit anschließender Körperstreckung (Einfluß auf Startsprung und Gleiten)

Rollen vorwärts und rückwärts mit aktiver Kopfsteuerung (Einfluß auf Wendentechnik)

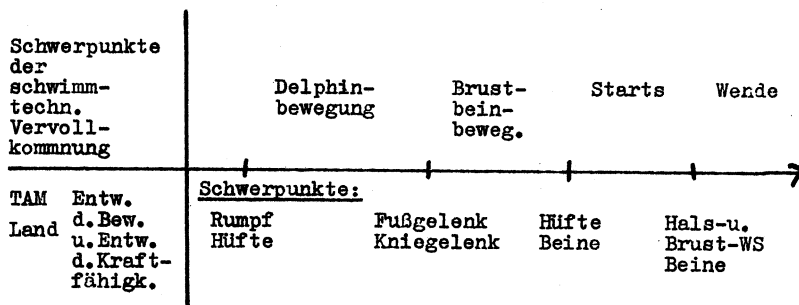
Gezielte Übungen zur Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten (u.a. Kopplungsfähigkeit) wie Gegenmühlengelenkreisen mit Richtungswechsel, Gymnastikübungen mit gleichzeitigem Einsatz der Beine und Arme u.a.m.

- In Vorbereitung neu zu erarbeitender schwimmtechnischer Fertigkeiten sind bereits vorher und unmittelbar innerhalb des Wochenabschnittes unterstützende Gymnastikprogramme einzusetzen.

Folgende graphische Darstellung soll dieses Prinzip verdeutlichen:

Prinzipskizze:

Wechselbeziehungen zwischen der Entwicklung schwimmtechnischer Fertigkeiten und dem TAM an Land (Beispieldarstellung)



## Trainingsprogramme

### Standardisierung des Trainings mit allgemeinen Mitteln an Land

#### Grundprinzipien:

1. Einheitliche und ganzjährige Vorgabe von standardisierten Trainingsprogrammen für den Hauptteil der Landtrainingseinheiten bei variabler Gestaltungsmöglichkeit des einleitenden und abschließenden Teiles
2. Vorgabe einer verfügbaren Breite von standardisierten Trainingsprogrammen jeweils für die Monatsabschnitte des Trainingsjahres
3. Sicherung der durchgängigen Belastungssteigerung im Training mit allgemeinen Mitteln an Land durch gestaffelten Einsatz der Intensitätsvarianten A, B und C von der AK 8 bis zur AK 11
4. Vorgabe von auf gleiche Fähigkeitsbereiche wirkende Standardprogramme für TZ ohne Turnhalle und notwendiger Trainingsabsicherung bei Freigeländebedingungen.
5. Beibehaltung von ausgewählten allgemeinen Trainingsmitteln über den gesamten Zeitraum des Grundlagentrainings mit zielgerichteter Erarbeitung und Vervollkommnung der entsprechenden Bewegungsfertigkeiten.

Vorschlag für die methodische Gestaltung des einleitenden und abschließenden Teils der Trainingseinheit

<u>Einleitender Teil: Körperübungen</u>	Stand.-Nr.
1. Non-stop-Gymnastik mit und ohne rhythmische Unterstützung zur Erwärmung und Beweglichkeitsentwicklung	1/1
2. Ankündigungsgymnastik zur speziellen Erwärmung und Beweglichkeitsentwicklung der Schulter-, Hüft- und Fußgelenke	1/2
3. Ausdauerlauf	1/3
4. Staffelspiele	1/4
5. Hindernisläufe	1/5
6. Kleine Spiele	1/6
7. Lauf ABC	1/7
8. Hindernisturnen (nach gründlicher Erwärmung)	1/8
9. Schulung technischer Elemente, die im Hauptteil zum Einsatz kommen	1/9
10. Sprints (nach gründlicher Erwärmung)	1/10

<u>Abschließender Teil: Körperübungen</u>	Stand.-Nr.
1. Lockerungs- und Dehnungsübungen mit allgemeinen Charakter	3/1
2. Dehnungsübungen speziell für Beine und Füße	3/2
3. Dehnungsübungen speziell für Arme und Schulter	3/3
4. Dehnungsübungen für Rücken- und Bauchmuskulatur	3/4
5. Gymnastik mit ständigem Wechsel von Übungen zur Kräftigung und Beweglichkeitsentwicklung	3/5
6. Staffelspiele	3/6
7. Ballspiele	3/7
8. Raufballspiel	3/8
9. Bodenturnen	3/9
10. Kraft- und Reaktionsspiele	3/10

Standard-Nr. 2.1.

Aufgabe: Allgemeine Ausdauer

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität	Pause A B C	Serienp- A B C	Hinweise zur method.festalt- ung u.Qualit. der Körperübungen	Org.-Form	Kontroll- Kriterien	mat.-tech, Bedingungen
- Korbball- spiel mit verein- fachtem Regelwerk	2 x 20'	mittel	1'-5' i.d. Pause evtl. Lock. u.Deh- nungs- gymna- stik	-	Körper- und Ball- technik beachten <u>techn.-takt.Lern- Schritte:</u> -Zuspiel am Ort -Zuspiel in d. Bewegung mit einem Partner -Zuspiel in der Bewegung mit 1 oder 2 Part- nern -Zuspiel in der Bewegung mit mehreren Partn. u. Tor- bzw. Korbwurf -vereinfachtes Regelwerk er- läutern	2 Mann- schaften oder als Turnier	Spiel- aktivität	Turnhalle bzw. Freigelände
- Fußball- spiel	s.o.							
- Handball- spiel	s.o.							

Zu empfehlen  
für:

EF: 1/1, 1/2,  
1/3, 1/7

AT: 1/9  
3/1, 3/2  
3/6

Standard-Nr. 2.2.

9 Aufgabe: Allgemeine Ausdauer

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität	Pause A B C	Seriennp. A B C	Hinweise zur method.Gestalt- tung u. Qualit. der Körperübungen	Org.-Form	Kontroll- Kriterien	mat.-techn. Bedingungen
-Inter- vallauf	2x6x200	mittel bis submax.	30"- 1'	15' Lockerg. u.Dehnng. Gymna- stik	-Ballenlauf Frequenz beachten	Frontal- betrieb	ms <sup>-1</sup> Belastungs- puls 190	Freigelände bzw. Rund- strecke in der Turnhalle
-Inter- vallauf	2x3x400	mittel	30"- 1'	25' Lockerg. u.Dehnng. Gymnast.	-Gleichmäßiges Lauftempo -auf Atemtiefe achten	Frontal- betrieb	ms <sup>-1</sup> Belast.- Puls 180	Freigelände
-Inter- vallauf	2x2x800	mittel	1-2'	18'-20' Lockerg. u.Dehnng. Gymnast.	auf gleiche Wie- derhol.-Pause achten, unter- schiedl. laufrei- ten in d. Serien- pause ausgleichen	Frontal- betrieb	ms <sup>-1</sup> Belast.- Puls 180	Freigelände

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2  
1/6, 1/7  
1/10

AT: 3/1, 2/3, 3/6



Standard-Nr. 2.3

Aufgabe: Allgemeine Ausdauer

Körperübungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung und Qualität der Körperüb.	Org.-Form	Kontroll- kriterien	mat.-techn. Bedingungen
-Wald- lauf bzw. Gross- lauf	bis 30' ca. 4-6 km	mittel		entweder 10'Pause zur Lok- kerungs- gymn.Od. Gehpause nach Bedarf	-weichen Waldboden bzw. Wiese bevor- zugen -Laufen im geschlos- senen Block oder in Leistungsgrup- pen bevorzugten	Frontal- betrieb	Bela- stungs- puls 180	Freigelände

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2  
1/6, 1/7  
1/10

AT: 3/1, 3/2  
3/6

Standard-Nr. 2.4.

Aufgabe: Allgemeine Kraftausdauer

Körper- übungen	Be.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method. Gestal- tung u. Qualit. der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.- techn. Beding.
-Rumpfe. in Rücken- lage (Arme Nackenh.)	20"30"40"	mittel bis submax.	30"30"30"	nach 2 Durchg. 12' 5'- aktiv	auf gut Qualit. d. Kör- perübungen bis Been- digung der Übungszeit achten	Kreisbe- tr. bzw. Statio. betrieb	Pulsfre- quenz Anzahl d. Wiederh.	Turnhalle mit Mind. Maß 12x12
-Liegest. vl. -Rumpflieb. i. Bauchla.	4 4 4	Durch- gänge		zur Lok- kerung u. Dehng.	Lob und Tadel beach- ten genügend Zeit zw. An- kündigungs- u. Aus- führungskommando lassen	(2 Ser. pro Stat.)	subjekti- ver An- stren- gungs- Grad	Kletter- stange Turnbänke Sprössen- wand
-Lockstreck- sprünge -Lockerungs- u. Dehnungs- übungen -Bankspring. (Schlußspr.) -Schweben- hänge -Klettern a. Klettersta. -Rumpfh. SL (Nackenh.) m. Verdreh. d. Oberkörper. -Lockerungs- u. Dehnungs- übungen					z. Erläut. u. Demonstr. einen Sportler zu Be- ginn 1 Runde absol- vieren lassen Zum Schutz d. Binde- u. Stützgewebes -keine spitzen Knie- winkel -keine starke Hohl- kreizbildung bei Kraftübungen!			

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/9  
AT: 3/1, 3/2, 3/3, 3/4, 3/5, 3/8

Standard-Nr. 2.5.

Aufgabe: Allgemeine Kraftausdauer

Körper- übungen	Bel.-Dauer			Inten- sität			Serienp.			Hinweise zur method. Gestal- tung u. Qualit. der Körperübungen	Org- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech Bedingun.
	A	B	C	A	B	C	A	B	C				
-Rumpfhö. i. Rücken- lage (Arme Nackenh.) -Liegestütz vl. -Rumpfhö. i. Bauchl. -Hockstre. sprünge -Lockerlg. übungen -Bankspri. (Schluß- sprünge) -Schwebe- hänge -Klettern a. d. Klet- terstange -Rumpfhö. RL (Nackenh.) mit Verdr. d. Oberkör. -Lockerungs- u. Dehng.üb.	20"20"20"	4 5 6	Durch- gänge	mittel bis sub- max.	40"30"20"	1x nach 2 Durch- gängen 5', 4', 5', aktiv zu Lok- kerung und Dehnung	auf gute Qualität der Körperübungen bis Be- endigung der Übungs- zeit achten Lob und Tadel be- achten Genügend Zeit zw. Ankündigungs- u. Aus- führungskommando las- sen zur Erläuterung u. De- monstration einen Sportler zu Beginn 1 Kunde absolvieren lassen - keine spitzen Kniewinkel - keine starke Hohlkreuzbildung	Kreisbe- trieb bzw. Stations- betrieb (2 Ser. pro Station)	Pulsfre- quenz Anz. d. Wieder- holung. subjek- An- stren- gungs- grad	Turnhalle mit Min- destmaß 12 x 12 Kletter- stange Turnbänke Sprössen- wand			

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/9, 1/10  
AT: 3/1, 3/2, 3/3, 3/4, 3/8, 3/10

Standard-Nr. 2.6.

Aufgabe: Allgemeine Kraftausdauer

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung und Qualit. der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- Kriterien	mat.-tech. Beding.
-Liege- stütz vl.	20"30"40"	mittel bis submax.	30"30"30"	1x nach 3 Durch- gängen 12' 5'- aktiv zur Lockerg. und Dehnung	auf gute Qualität der Körperübungen bis Beendigung der Übungszeit achten Lob und Tadel beach- ten Genügend Zeit zw. Ankündigung und Ausführungskommando lassen zur Erläut. und Demon- strat. einen Sportler zu Beginn 1 Runde ab- solvieren lassen - keine spitzen Kniewinkel - keine starke Hohl- kreuzbildung!	Kreisbe- trieb bzw. Stations- betrieb (2 Ser. pro Station)	Pulsfre- quenz Anzahl d. Wieder- holungen subjek. Anstren- gungs- grad	Turnhalle mit Min- destmaß 12 x 12 Kletter- stange Turnbänke Sprössen- wand
-Klimm- ziehen	5 5 5							
-Rumpf- heb. BL	Durch- gänge							
-Lockerg. u. Dehng. Gymnast.								
-Einneh- men d. Eiegestütz								
rl. u. zurück (Hohlkreuz- lage)								
-Klettern an Kletterst.								
-Taschen- messer								
-Lockerung. u. Dehn. Gy.								

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/4, 1/9  
AT: 3/1, 3/3, 3/4, 3/7, 3/8, 3/10

Standard-Nr. 2.7.

Aufgabe: Allgemeine Kraftausdauer

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Seriemp. A B C	Hinweise zur method. Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Liege- stütz vl. -Klimm- ziehen -Rumpf- heben HL -Lockerg. u. Dehngs. Gymnastik -Einnehmen d. Liege- stütz fl. u. zurück (Hohlkreuz- lage) -Klettern an der Kletter- stange -Taschen- messer -Lockerg. u. Dehng. Gymnastik	20"20"20"	mittel bis submax.	1x nach 3 Durch- gängen 5' 5' 7' aktiv zur Lockerg. und Dehnung	auf gute Qualität der Körperübungen bis Beendigung der Übungszeit achten genügend Zeit zwl. Ankündigung und Ausführungskommando lassen zur Erläuterung und Demonstration einen Sportler zu Beginn 1 Runde absolvieren lassen - keine starke Hohlkreuzbildung!	Kreisbe- trieb bzw. Stations- betrieb (2 Serien pro Sta- tion)	Pulsfre- quenz Anzahl der Wiederh. subjek- tiver Anstren- gungs- grad	Turnhalle mit Min- destmaß 12 x 12 Kletter- stange Turnbänke

Zu empfehlen für:

FF: 1/1, 1/2, 1/4, 1/9  
AT: 3/1, 3/3, 3/4, 3/7, 3/8, 3/10

Standard-Nr. 2.8.

96 Aufgabe: Allgemeine Kraftausdauer

Körper- übungen	Bel.-Dauer			Inten- sität			Pause			Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingungen
	A	B	C	A	B	C	A	B	C					
-Taschen- messer -Bank- springen -Rumpfh.i. Bauchl. -Hockstr. -sprünge -Lockerg. H.Dehng. Gymnastik -Seilsprin- gen -Rumpfh.i. Rückenla. -Banksprin- gen -Lockerg. u.Dehng. Gymnast.	20	30	40	mittel	30	30	30	30	1x nach 2 Durch- gängen 12', 5'- aktiv zur Lockerg. und Dehnung	auf gute Qualität der Körperübungen bis Beendigung d. Übungszeit achten Lob und Tadel be- achten genügend Zeit zwl. Ankündigung und Ausführungskommando lassen zur Erläuterung u. Demonstration einen Sportler zu Beginn 1 Runde absol- vieren lassen - keine spitzen Kniewinkel - keine starke Hohlkreuzbildung!	Kreis- betrieb bzw. Stations- betrieb (2 Ser. pro Station)	Pulsfre- quenz Anzahl d. Wiederh. subjekt. Anstren- gungs- Grad	Turnhalle oder Freige- lände Seile Turnbänke	

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/6, 1/10

AT: 3/1, 3/2, 3/4, 3/6, 3/7

Standard-Nr. 2.9.

Aufgabe: Allgemeine Kraftausdauer

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung und Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Ziehen d. Körpers üb.d.Turn- bank -Beidarm. Stoßen d.Medizin- balles (Partn.- weise) -Rumpfh. in Bauchl. (Med.ball im Nacken) -Lockerg.u. Dehnungs- Gymnastik -Liegest.vl -Prell.d. Med.ball auf d. Boden(beid- händig) -Rumpfhoben in Rücken- lage(Med. ball v.d. Brust) -Lockerg.u. Dehn.Gymn.	20"30"30" 5 5 5 Durch- gänge	mittel bis sub- maxim.	30"30"30"	1x nach 3 Durch- gängen aktiv zur Lockerg. und Dehnung	auf gute Qualität der Körperübungen bis Beeendigung der Übungszeit achten Lob und Tadel be- achten genügend Zeit zwl. Ankündigungs- und Ausführungskommando lassen zur Erläuterung und Demonstration einen Sportler zu Beginn 1 Runde absol- vieren lassen -keine starke Hohlkreuzhaltung	Kreis- betrieb bzw. Stations- betrieb (2Serien pro Sta- tion)	Pulsffe- quenz Anzahl d. Wiederh. subjekt. Anstren- gungs- Grad	Turnhalle oder Freigelän- de Turnbänke 2-kp-Medi- zinbälle Kletter- stange

Zu empfehlen für:

BT: 1/1, 1/2, 1/3, 1/6, 1/10  
AT: 3/1, 3/3, 3/6, 3/8, 3/10

Standard-Nr. 2.10

Aufgabe: Allgemeine Schnelligkeit und Schnelkraft

Körper- übungen	Bel-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur methodischen Gestalt. u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- mat.-tech. kriterien Bedingung.
-Schwebe- hänge	10"10"10"	maxi- mal	50"45"40"	nach je- dem Durchgang 5'-10' aktiv zur Lockerg. und Dehnung	max. Bewegungsfre- quenz gute Koordina- tion der Teil- impulse maximale Bewegungs- weite ausnutzen -keine starke Hohl- kreuzbildung! -Schwebehänge nicht bis zur völligen Senk- rechten absenken! -keine spitzen Kniewinkel	Kreis- betrieb	Frequenz bzw. Anzahl der Wie- derho- lungen Turnhalle Sprossen- wand Seile Turnbänke
-Bank- springen							
-Rumpfhob. i. Bauchl.							
-Hockstr. sprünge							
-Lockerg. u. Dehnung.							
Gymnastik							
-Taschen- messer							
-Seilspri.							
-Rumpfh. i. Rückenl.							
-Banksprin.							
-Lockerung. u. Dehnung.							
Gymnastik							

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/4, 1/6, 1/9, 1/10  
AM: 3/1, 3/2, 3/3, 3/4, 3/7



Standard-Nr. 2.11

Aufgabe: Allgemeine Schnelligkeit und Schnellkraft

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Med.ball- wurf üb. dem Kopf -Schluß- weit- sprung -Med.ball- stoß li. -Med.ball- stoß, re. -Hock- streck- sprung	10"	maxi- mal	40"	nach je- dem Durch- gang 5, 10, aktiv z. und Lockerung Dehnung	Koordination der Teilimpulse beachten auf Bewegungsüber- tragung und -fluß achten Beschleunigungs- vermögen bei maxi- maler Bewegungs- weite ausnutzen -Schlusweitsprünge nur auf Matten bzw. weichem Boden- beleg!	Kreisbe- trieb	Beschleu- nigungs- vermögen u. Endge- schwin- digkeit	Turnhalle oder Freige- lände Medizin- ball (2kp)

Zu empfehlen für:

FT: 1/1, 1/2, 1/5, 1/6, 1/10  
AT: 3/1, 3/2, 3/4, 3/6, 3/7

Standard-Nr. 2.12

Aufgabe: Allgemeine Schnelligkeit und Schnellkraft

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Zweifel- derball	2 x 20"	maxi- mal bis sub- maxi- mal	1' - 2'	-	Körper- und Balltechnik Antizipations- u. Reaktionsver- mögen schulen auf schnelle Verbindung von Fang- und Wurf- bewegungen kon- zentrieren (Schwerpunkt Schlagwurf)	-	Spiel- aktivi- tät	Turnhalle Freige- lände

Zu empfehlen für:

BT: 1/1, 1/3, 1/4, 1/6, 1/9, 1/10

AE: 3/1, 3/5, 3/6

Standard-Nr. 2.13

Aufgabe: Allgemeine Schnelligkeit und Schnellkraft

Körperübungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Seriensp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Staffel- spätele üb.Lauf- strecken 25-30 m aus ver- schied. Körperle. als Sprint, Krebstgang oder Gang- variante (mit und ohne Zu- satzauf- gaben)	bis 10"	maxi- mal	40"40"40"	nach 15" eine 15" Serien- pause z. aktiven lockerg. und Dehnung	auf schnellste Reaktionen beim Starkommando und Explosivität konzen- trieren einwandfreien Staffelwechsel beachten Punktwertung f. alle Durchgänge vornehmen u. beste Mannschaft ermittln. "Klopfstaffel" be- vorzugen (letzter Sportler wird im Sitzen vom Ankom- menden abgeschla- gen und gibt durch Schulterklappen bis z. vorderen Sportler das Wechselkommando weiter)	Staffel- form	Einsatz- bereit- schaft Laufzeit	Turnhalle Freige- lände

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/6, 1/9, 1/10

AT: 3/1, 3/2, 3/3, 3/7/3/10

Standard-Nr. 2.14

Aufgabe: Allgemeine Schnelligkeit und Schnellkraft

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-techn. Bedingung.
-Medball- werfen üb.dem Kopf	10*10*10"	maxi- mal	50"45"40"	nach 3 Durch- gängen 10'-12' zur ak- tiven Lockerg. und Dehnung	Bewegungsübertragung des Rumpfes auf die Arme besonders be- achten Explosivkraft ist Schwerpunkt maximale Bewegungs- weite ausnutzen	Kreis- betrieb	Wurf- kraft Beschleu- nigungsver- mögen	Turnhalle Freigelän- de
-Medball- stoß beidhän. vor der Brust								
-Lockerg. u.Dehnngs. Übungen								
-Med.ball- stoß re.								
-Med.ball- stoß li.								
-Lockerg. u.Dehnngs. übungen								

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5, 1/9, 1/10

AT: 3/1, 3/3, 3/6, 1/10

Standard-Nr. 2.15

Aufgabe: Allgemeine Schnelligkeit und Schnellkraft

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method. Gestalt- ung und Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Liege- stütz verkürzt -Klimmie- hen im Schräg- Gehang -Rumpfheb. i. Bauchl. -Lockerg. u. Dehng. übungen -Liegest. rücklings Anrsten d. Beine wechsels. -Klimmzieh. i. Schräg- liegehang -Rumpfh.i. Rückenlage -Lockerungs- u. Dehnungs- übungen	10"10"10"	maxi- mal	50" 45"40"	1'-2' passiv od. nach Durchg. 5'-10' zur Lockerg. und Dehnung	auf maximale Bewegungsfrequenz achten maximale Bewegungs- weite erreichen auf exakte Körper- streckung beim Klimmziehen und bei den Liegestützen achten -keine starke Hohlkreuzbildung	Kreis- betrieb	Frequenz bzw. Anzahl d. Wieder- holungen pro Zeit- einheit	Turnhalle flaches Reck oder Schwebe- balken

Varianten und methodische Gestaltung  
A 45' B 45' C 45'

Rollen vw.  
seitwärts  
rückwärts  
Rolle vorw.i.  
d. Grätschwin-  
kelstand  
Schlußhüpfen vw.  
sw., rw., lauf-  
sprünge  
Aufhocken,  
Grätsche  
Niedersprung

Abrollen vorw.  
Handstandrol-  
len  
Handstand-  
übungen  
Schlußsprünge  
m. Drehungen  
u. Rumpfbeugen  
Sprunghocke  
Drehhockwe.

Zu empfehlen für:

ET: 1/2, 1/4, 1/6, 1/10

AT: 3/1, 3/3, 3/7, 3/9

Standard-Nr. 2.17

Aufgabe: Technik/Koordination

Körperübungen, Mittel u. Methode	Bl.-Deuer A B C	Intensität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method. Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.-Form	Kontrollkriterien	mat.-tech. Bedingung.
Sprünge		mittel bis gering	kontinuierlicher Riegebetrieb	1' 2'	Fertigkeitsentwicklg. ist Hauptaufg. bei Beachtung Impulsübertragung, Kräfteinsatz, Körperstreck, Kopfsteuerung	Stationsbetrieb	Grad. d. Beherr. d. Fertigkeit entspr. d. techn. Leitbild	Sportplatz
Wurf/Stoß				Riegenwechsel	Beachtung d. motor. Entwicklungsstandes d. Sportler	Riegebetrieb	b. hoher Stabilität und Präzision	Turnhalle
Lauf-ABC					Einhaltung effektiv. Lernschritte			Vollbälle Medizinbälle Keulen Schlagbälle

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/3, 1/6,  
1/7, 1/10  
AT: 3/1, 3/2, 3/3, 3/5, 3/7  
3/10

Varianten und methodische Gestaltung

A 45'	B 45'	C 45'
<u>Varianten und methodische Gestaltung</u>		
Hindernisspringen Tiefspr.	Schlußweitsprung Schrittweitspr. bis 6-er-Hop	Mehrfachsprünge
Hochspr.-Übungen 3, 5, 7er Schritt	m. Anlauf; Var. Auf-Abspr.	Flopfübungen
Hochwürfe Zielwürfe mit Medizin- und Vollbällen	Weitwürfe	Stoßübungen
Schlagballweitwurf	Keulenweitwurf	Keulen- u. Schlagballzielwurf
Lauf m. betontem Kniehebelauf		Hopserlauf
Fußgel.-Einsatz	Variation: Knie-flach/hoch	
Wechselsprünge a. Weite/Höhe	Sprunglauf	Mehrfachsprünge

Standard-Nr. 2.18

Aufgabe: Technik-Koordination

Körper- übungen	Bel.-Dauer			Pause	Seriensp.			Hinweise zur methodischen Gestal- tung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- mat.-tech. Bedingung.
	A	B	C		A	B	C			
Ball- gewöhnung				konti- nuier- licher Riegen- betrieb	1'			Fertigkeitentwicklung ist Hauptaufgabe bei Beachtung von: Krafteinsatz, Impuls- übertragung, Gesamt- koordination Anwendung von Wettkampfformen	Stations- betrieb Frontal- betrieb	Grad d. Beherr- schung d. Fertigk. entspr. d.techn. Leitbil- des bei hoher Stabili- tät und Präzision
Grund- übungen					Riegen- wechsel			Beachtung des motor. Entwicklungsstandes d. Sportlers bei entspr. Stand im mot. Lernproz. Kombinationen von A-B-C - vereinfachtes Regel- werk erläutern		Sporthalle Tore Körbe Bälle
Zuspiel										
Würfe										
Dribbe- ling										

Zu empfehlen für:

ET: 1/1, 1/2, 1/4, 1/6, 1/7, 1/10

AT: 3/1, 3/3, 3/6, 3/10

Varianten und methodische Gestaltung

A 45'

B 45'

C 45'

Fangen/Werfen i. Stand auf 3-4 m	Fangen/Werfen Fangen/Werfen i. Stand auf 4-8m i. a. Bewegung
Stopper/Starten	Wenden/Drehen Ausweichen/Fin- tieren
beidhändig Schlagwurf	Schlagwurf aus Schulterhöhe Stemmschritt
Schlagwurf aus d. Stand	Schlagwurfaus dem Lauf Sprungwurf weit, hoch
Korbw. beidhändig aus dem Stand	Korbw. einhänd. aus dem Stand Bewegung
Ballführg.einhänd. im Gang	Ballführung beid- händ. i. Gang/Lauf um Hindernisse im Lauf

Standard-Nr. 2.19

**Aufgabe:** Technik/Koordination

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung u. Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
Hindernis- turnen -Rollen aus d.Bewegung -Überwinden v.Kriech- u.Kletter- hindernis.	45'	mittel bis sub- maxi- mal	bis 30"	-bis 2' -zur Fehler- korrek- tur nutzen	Fertigkeitsniveau geht vor Laufzeit emotionale Wirkung d. Staffelspieles nutzen Siegermannschaft ermitteln	Staffel- form	Entwick- lungs- stand d. Bewegungs- fertigkeiten Laufzeit	Turnhalle Freige- lände

**Zu empfehlen für:**

ET: 1/1, 1/2, 1/3, 1/6, 1/9, 1/10  
AT: 3/1, 3/2, 3/5, 3/7

Standard-Nr. 2.20

**Aufgabe:** Technik/Koordination

Krebs- fußball	30"30"30"	mittel	-	in der Pause 15' zur Lockerung und Dehnung	-Spielfläche durch Turnbänke begrenzen -auf faire Spielweise achten -einfaches Regelwerk zu Beginn erläutern	Frontal- betrieb	Spiel- aktivi- tät	Turnhalle Freige- lände






**Zu empfehlen für:**

ET: 1/1, 1/2, 1/3, 1/4, 1/5, 1/10, 1/6  
AT: 3/1, 3/2, 3/3, 3/4, 3/5







Standard-Nr. 2.21

Aufgabe: Beweglichkeit/Lockerung/Dehnung (wirksame Dehnungsübungen im Schulterbereich)

Körperübungen	Bel.-Dauer A B C	Intensität	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung und Qualität der Körperübungen	Org.-Form	Kontrollkriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Rumpftiefbeug,Arme im Flechtgr.hint.d. Rücken -Hang rückl. an d.Sprossenwand in d.Ellenbeuge -Bauchlage Hände i. Flechtgr. im Nacken Partn. drückt d. Ellenbogen zusammen -Fingerhakeln hinter d. Rücken (im Wechsel) -Partnerüb. im Streck-sitz z.Dehn d.Schulterbereiches	10x15x20x	submaximal	10"10"10"	je Durchgang 3"-10" zur aktiven Lockerung	    	Kreis- und Stationsbetrieb	maximale Bewe-gungsweite errei-chen	Sprossenwand






Standard-Nr. 2.22

Aufgabe: Beweglichkeit/Dehnung (wirksame Dehnungsübungen im Hüft- und Rumpfbereich)

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung und Qualität der Körperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-techn. Bedingung.
-Rumpf- tiefbeug. a.d. Sprossen- wand bzw. Fenster- Gitter m. Armunterst.	10x15x20x	sub- maxi- mal	10"10"10"	je Durch- gangs- 3'-10" zur ak- tiven Lockers.		Sta- tions- betrieb Kreis- betrieb	maximale Bewegungs- weite erreichen bzw. über- schreiten	Sprossen- wand Fenster- Gitter
-aus dem Spannensitz rückl. - Einnehmen d.Bogen- spannung Aufricht.u. Nach-vorn- bringen des Beckens(an d.Sprossen- wand)								
-Rumpftief- federn im Winkelstand a.d.Sprossw. m.Partnerh. -Dehnung d. seitl.Rumpf- muskulät.a. d.Sprossen- wand								
								

Standard-ir. 2.23

Aufgabe: Beweglichkeit/Dehnung (wirksame Dehnungsübungen der Hüfte und unteren Extremitäten)

Körper- übungen	Bel.-Dauer A B C	Inten- sität A B C	Pause A B C	10"10"10"	Serienp. A B C	Hinweise zur method.Gestaltung und Qualität der Lörperübungen	Org.- Form	Kontroll- kriterien	mat.-tech. Bedingung.
-Fersen d. Füße in Bauchl.z. Dehng.d. Bauch- Hüft- und Fußmuskul. -Dehnung d. Fußgelenke i. Bauchl.G. (+)	10x15x20x	sub- maxi- mal	10"10"10"	je Durch- gang 5"-10" zur Lockereg.			Kreis- und Sta- tions- betrieb	maximale Beve- gungs- weite erreichen	Schräg- brett
-Dehng.d. Beinmusk. liegend a. d.Schräg- brett									
-Dehnung im Hüft-, Knie- u. Fußgelenk im Kniesitz									
-Aufstehen aus d.Spann- sitz m.Arm- einsatz. (+)									
(+) vorsich- tige Aus- führung, da Ver- letzungs- gefahr!									



6. Ziele der

Erziehung im 1. Trainingsjahr (AK 8)

- c) Psychische Trainings- u. Wettkampfeigenschaften
  - Kenntnisse über die Körperübungen, ihre Bezeichnung und normgemäße Ausführung der Übungen im Wasser- und Landtraining
  - Zielstrebigkeit, Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit beim Erlernen der Techniken und der Entwicklung der athletischen Grundlagen;
  - Selbständigkeit in der Ausführung einfacher Aufgabenstellungen im Training und zu Hause
  
- Streben nach sehr guten Leistungen in Schule und TZ;
- Einsichten in das Erfordernis zielstrebigem und regelmäßigen Trainings und Interesse für die Sportart Schwimmen;
- Disziplinierte Mitarbeit im Training an Land und im Wasser sowie beim Erwerb sporttheoretischer Kenntnisse;
- Bereitschaft und Fähigkeit zur gewissenhaften Erfüllung der Heimtrainingsaufgaben;
- Gewohnheiten zur Einhaltung der Ordnungsnormen im TZ und Bereitschaft zur Pflege der Sportanlagen;
- Gewohnheiten in der Erfüllung der hygienischen Forderungen als Bestandteil sportlicher Lebensweise;
- Höfliches und aufgeschlossenes Verhalten zum Übungsleiter und den Mitgliedern der TG;
- Achtung der Leistungen anderer Sportler und Bescheidenheit bei eigenen Erfolgen.

Trainingskennziffern - Altersklasse 8

Mon. TA	TE	Ges. h	Wa h	La h	Theo. h	WASSER (h)		Ges. km	davon km Beine	Arme	GS	LAND - TAM (min)	
						TAM	spez. km/h					Erw.Gymm. s.A. L/D/E	(allg.Athl.)
Sept.	12,0	18,0	12,0	4,0	2	4	8	4,8	2,4	-	0,1	70	170
Okt.	14	20,0	14,0	4,0	2	4	10	6,0	3,0	-	0,2	70	170
Nov.	13	19,0	13,0	4,0	2	4	9	5,4	2,7	-	0,2	70	170
Dez.	9	14,0	9,0	3,0	2	3	6	3,6	1,8	-	0,2	60	120
1. TA	48	71,0	48,0	15,0	8	15	33	19,8	9,9	-	0,7	270	630
Jan.	13	19,0	13,0	4,0	2	4	9	7,2	2,9	0,7	0,2	70	170
Febr.	9	14,0	9,0	3,0	2	3	6	4,8	1,9	0,5	0,2	60	120
März	14	20,0	14,0	4,0	2	4	10	8,0	3,2	0,3	0,3	70	170
2. TA	36	53,0	36,0	11,0	6	11	25	20,6	8,0	2,0	0,7	200	460
Apr.	12	18,0	12,0	4,0	2	4	8	8,0	3,2	0,8	0,3	70	170
Mai	13	19,0	13,0	4,0	2	4	9	9,0	3,6	0,9	0,3	70	170
Juni	13	20,0	13,0	4,0	3	4	9	9,0	3,6	0,9	0,3	70	170
3. TA	38	57,0	38,0	12,0	7	12	26	26,0	10,4	2,6	0,9	210	510
Tr.J.	125	181,0	122,0	38,0	21	38	84	65,0	28,3	4,6	2,3	680	1600
% Ant.			76,2	23,8	11,6	31,2	68,8	43,0	7,0	3,4	3,4	30,0	70,0

Trainingsdurchführung pro Woche: 3 TE a'60' TAM - Wasser + Erwärmungsgymnastik  
 1 TE 60' Land  
 14 tägig 1 x 60'Theorie

Die TE Land und TE - Wasser sollte an einem Tr.tag als kombinierte TE durchgeführt werden, um nicht die 3 Tr.tage zu überschreiten.

# 1. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer		
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon		
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw.	a.Athl.			Beine	Arme	GS
Monat	12	16	12	4	8	4	70	170	0,6	4,8	2,4	-	0,1
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		1,2	0,6	-	

Theorie: Technik der Beinbewegung R; K und Abstöße 2; K  
 Technik Rücken  
 Notwendigkeit des regelmäßigen Trainings

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 8" auf Abpiff RB; KB jeweils aus dem Abstoß (3.u.4.Woche)  
 GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u> RB; R; Abstöße R KB <u>Vervollkommen</u>	-Paddeln in Rückenlag . kopfwärts . fußwärts -Springen aus unterschiedlichen Höhen ins Wasser	Standard 2.18 20' L/D/E 40' A.Athletik (a.A.) u.a. Schulterbewegl. vielfältige Ballübungen
2.	<u>E</u> RB; R; KB; Abstöße K <u>V</u>	-Abstöße über und unter Wasser -Drehübungen -Spiele mit Brettern	Standard 2.10 20' L/D/E 40' a. A. u.a. 10" Sprint Bauch-u.Rückenüb.
3.	<u>E</u> RA in R <u>V</u> RB; R; Abstöße R KB; Abstöße K	-Schwimmkombinationen -RA/Gleichschlag -	Standard 2.20 20' L/D/E 40' a. A. u.a. Krebsfußball
4.	<u>E</u> RA in R <u>V</u> RB; R; RA in R; Abstöße R KB Abstöße K	-Reiterkämpfe (wenn Flachwasser vorhanden) -Tauchübungen aus dem Abstoß mit RB oder KB fortbewegen	Standard 2.13 20' L/D/E 40' a.Athl. u.a. Staffelspiele

Ziel - TE

4 x 25 m RB  
 4 x 25 m R  
 4 x 10 m KB  
 Abstöße R auf Komm. je 5 x  
 4 x 25 m RB  
 4 x 25 m R  
 4 x 10 m KB

Überprüfen :

25 m R (Te-Schwpkt. 2; 3,1; 5,3)

WK:

25 m RB  
 12,5 m R mit Abstoß

## 1. MA

### Ziele und Aufgaben Maßnahmen (Empfehlungen) Motivbildung

Erkenntnis z.  
Anerkennung  
guter Leistungen  
durch Schulen  
und Sport-  
organisation  
Bereitschaft  
zur pflegerischen  
Umgang mit Sport-  
material

-Sportler zur TZ-Aufnahme beglück-  
wünschen und bewußtmachen, daß sie  
stolz darauf sein können.  
-Bewußtmachen, daß TZ erste Etappe  
für die Entwicklung vieler be-  
kannter Leistungssportler war;  
-Erklären, daß Arbeiter, "Mutti's u.  
Vatis", in fleißiger anstrengender  
Arbeit diese Anlagen geschaffen  
haben und daß alle mithelfen müs-  
sen, sie zu pflegen und zu erhalt.

-Training in ersten beiden Monaten  
unter das Motto stellen "Wir Jung-  
pioniere (junge Sportler) trai-  
nieren fleißig, sind ordentlich u.  
diszipliniert, halten unseren Kör-  
per sauber und gesund."

b) Einsichten z.  
Notwendigkeit  
regelmäßiger  
Trainingsteil-  
nahme  
c) Kenntnisse und  
Gewohnheiten zur  
Einhaltung von hy-  
gienischen Ord-  
nungsformen im  
Schwimmbad

Klärung der Frage "Warum muß ich  
regelmäßig am Training teilnehmen"  
-Vertrautmachen mit Hallenordnung  
u. Begründung für ihre Einhaltung  
-Vermittlung hygienischer Normen  
(Körperreinigung, Bekleidung im  
Winter)  
-Demonstrieren d. geforderten Ord-  
nung

3. Wettkampfeigen-  
schaften  
a) Orientierungsver-  
mögen im Wasser  
b) Zielstrebigkeit

-Erläuterung d. Rolle und Aufgaben  
d. SVD sowie der Normen des Verhal-  
tens aller Sportler gegenüber d. SVD  
-Erklären, daß ein "Schwimmer sich a.  
im Wasser so sicher bewegen kann,  
wie an Land (s. TM d. Grundausb.; Atmg.)  
-Verdeutlichen, d. Gesamtbew. u. ihre  
Beherrschung das Ziel ist,

-Erläuterung d. Funk-  
tion des Schülerbuches

## MA 1 u. 2

### Verhaltensteuerung Kriterien Planungshinw.

-Übergabe d. Beru-  
fungsurkunde  
-feierl. Begrüßung  
d. Kinder u. Eltern  
z. f. Train. stunde  
-Aufforderung z.  
Diszipl. gegenüber  
Baderpersonal  
-Eltern zu einem  
Gespräch m. ihren  
Kindern ü. d. TZ-  
Training veran-  
lassen  
-Aufforderung zum  
Entschuldigen b.  
Fehlen z. Training.  
-regelmäßige Be-  
kleidungskont.  
-konsequente For-  
derung n. Einhal-  
tung d. Normen,  
ständige Kontrol-  
le u. bewußtes  
Üben unter Anlei-  
tung d. ÜL (1. Wo.)  
u. Kontr. d. SVD  
(ab 3. Woche)  
-Anleitung d. SVD  
b. jedem Wechsel,  
Kontrolle u. Kor-  
rektur seiner  
Handlungen

-Stolz a.  
TZ-Auf-  
nahme  
-regel-  
mäßig.  
u. pünkt  
liches  
Vertraut-  
ma. m. C.  
TZ-Beding.  
u. Gewöhn.  
a. richt.  
Verh. weis.  
benötigt  
eingeplant.  
Zeit  
Möglichst  
schnelles  
Kennenler.  
Deiner Kind.  
-Richtig.  
Vorb. d. l.  
Elternab.  
Wichtig.  
e) Erläut. zu  
Aufg. u.  
Arb. weise  
d. TZ i. Sy.  
d. Leistb. sp.  
b) Anfordg.  
an d. Kind.  
l. Vorb.,  
Gestaltung  
u. Auswert.  
Wettkampf  
v. Trg. u.  
Wettkampf  
c) Notwendigk.  
u. Möglichk.  
d. aktiven  
Mitwirkg.  
u. Unterst.  
d. d. Eltern

-am Ende d. Abschn.  
zeigen lassen, wie  
gut sie alles sch.  
allein können"  
-Demonstration, wie  
Kinder zu Hause m.  
d. Schülerbuch ar-  
beit, sollen (Eltern  
z. Mitarb. gewinnen)



## 2. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw.	a. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	14	18	14	4	10	4	20	170	0,6	6,0	3,0	-	0,2	
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		1,2	0,6	-		
<b>Theorie: Technik des Startsprungs</b> Technik BB Technik K														
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 8" auf Abpiff RB; KB aus dem Abstoß GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB 2 - 4 x 50 m R														
Woche	technische Ausbildung						TAM - Wasser			TAM - Land-TE				
1.	<u>Erlernen</u> KA in K  <u>Vervollkommen</u> RB; R; RA in R; Abstöße R KB Abstöße K						-Schwimmen mit Ge- räten  -Gleiten mit Abstoß von Beckenwand			Standard 2.18 20' L/D/E 40' a. A.  u.a. KA-Imitation				
2.	<u>E</u> KA in K; Startsprung  <u>V</u> wie 1. Woche!						-Sprünge aus unter- schiedlichen Höhen kopf- u. fußwärts, Paarsprünge			Standard 2.12 20' L/D/E 40' a.A.  u.a. Schlußweitsprünge Zweifelderball				
3.	<u>E</u> Startsprung BB  <u>V</u> RB;R;RA in R;Abst.R KB; KA in K;Abst.K						-Schwimmkombina- tionen  „RA Gleichschlag/ Kraul-Beine			Standard 2.17 20' L/D/E 40' a. Athl.  u.a. Knie- u. Fußbewegl. Kniehebelauf Hopslerlauf Sprungl. (weit/hoch)				
4.	<u>E</u> wie 3. Woche!  <u>V</u> wie 3. Woche!						-Spiele mit Bällen			Standard 2.8 20' LDE 40' a.A.  u.a. Hockstreckspr.				
<b>Ziel - TE</b>  Startsprünge 5 x 4 x 8" RB GS 8 x 25 m RB/R 12,5 4 x 25 m R 2 x 4 x 12,5 m KB							<b>Überprüfen :</b>  12,5 m K (Te-Schwpkt. 2; 5,3) 25 m R (" " 2; 3.1; 5.3) K-Startsprung (Te - 4.1.)  <b>WK:</b>  25 m RB 25 m R mit Abstoß							

## 2. MA

116

### Ziele und Aufgaben

- Gewohnheiten zur Einhaltung der Ordnungsformen im Bad
- Befähigung der Syd und Bereitschaft aller, dessen Anordnungen zu befolgen
- Kenntnisse über WKB Rücken und Bedeutung der WKB

### Maßnahmen

#### s. 1. MA

- Anlegen einer Gruppenchronik (Gruppenstunde), Festlegen der Verantwortlichkeit s. MA 1
- Erläuterung des Zusammenhanges von Technik WKB-WK-Resultat
- Kontrolle des Kaufes Schülerbuch
- Erläuterung der Funktion des GP und Notwendigkeit gewissenhafter Ausführung der Körperübungen
- Wandzeitung zum 7. 10.

### Kriterien Planungshinweise

#### s. 1. MA

- Zum Elternabend: Bemühe Dich vor Beginn um Kontakt zu den Eltern, die im Elternaktiv mitarbeiten
- Teile den Sportlern das Ergebnis des Elternabends mit
- Beachte bei Deiner Vorbereitung, daß die Kinder nach dem Training zunehmend unter Leitung des SVD ausführen sollen
- Plane Kontrolle über Arbeit mit dem Schülerbuch ein
- Bei der Vorbereitung der Gruppenstunde sollten die Sportler auf das Vortragen eigener Vorstellungen über den Inhalt des Gruppenbuches (Chronik) orientiert werden
- Gestaltung des Trainings in den Schulferien im Jahresverlauf

### 3. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a.Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	13	17	13	4	9	4	70	170	0,6	5,4	2,7	-	0,2
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		1,2	0,6	-	

Theorie: Technik K  
Technik BB

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 8" mit Abpiff RB; KB aus dem Abstoß; 2 x 10 m R  
GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; BB  
2 - 6 x 50 m RB/R; R

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u> K; Startsprung K BB  <u>Vervollkommen</u> KB; KA in K RB; R; RA in R	-Gleiten nach kopf- einwärtstauchenden Sprung  -Paddeln in Rücken- lage	Standard 2.17 20' L/D/E 40' a.A. u.a. Fuß- u. Kniebewegl. beidbeinige Sprungüb.
2.	<u>E</u> wie 1. Woche!  <u>V</u> wie 1. Woche!	-Kleine Spiele im Wasser	Standard 2.13 20' L/D/E 40' a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> KB;K;KA in K;Abst.K RB;R;RA in R;Abst.R BB	-Tauchübungen . Tauchhasche . Reiterkämpfe (wenn Flachwasser vorhanden)	Standard 2.19 20' L/D/E 40' a. A. u.a. Hindernisturnen
4.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; K; KA in K RB; R; RA in R BB Startsprünge K	-Spiele mit Geräten	Standard 2.4 20' L/D/E 40' a.A. u.a. Rumpfeben i.BL

Ziel - TE

Abstöße R 5 x  
4 x 10 m R GS  
4 x 25 m KB  
4 x 25 m KB/K  
Startsprünge 5 x  
2 x 2 x 25 m BB  
4 x 50 m R

Überprüfen :

25 m BB (Te.Sp. 1.3)  
25 m K (Te.Sp. 2; 3.1)  
50 m R (Te.Sp. 2; 3.1)

WK:

25 m KB  
25 oder 50 m R  
25 m BB

## 2. MA

Ziele und Aufgaben	Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
-Bereitschaft, Trainingsanforderungen beharrlich zu erfüllen	-Bewusstmachen des Wertes der Trainingsstätte, d. Vielzahl d. Sportanlagen, die für sportliche Betätigung zur Verfügung stehen	ordnungsge- mäßiger Um- gang mit Anlagen und Geräten	-Beachte bei der Vorbereitung auf die TE, daß spezielle erzie- herische Probleme Deiner TG ebenso in die Überlegungen ein- bezogen werden, wie die im Plan für die vorhergehenden und folgenden Wochen aufgeführten Erziehungs- und Ausbildungsan- liegen
-Gewohnheiten, Witterungs- gerech gekleidet zu Gehen	-Kontrolle des Verhal- tens in Umkleideraum, Dusche mit Auswertung richtigen und falschen Verhaltens vor ganzer TG	Durch- schwimmen der TSL m-guter Technik	-Plane Deine Zeit für Erläuterung und Übung des WK-Verhaltens
-Festigung WKB Rücken und Wettkampfvorhalten	-Belobigung für Durch- schwimmen mit guter Technik	entspre- chende Kleidung (Mütze)	-Das Notieren der Leistungen durch die Kinder dient der Vor- bereitung auf weiterführende Vorhaben (Entwicklung, Trainings- heft, WK-Vorbereitung u.a.)
	-Forderung und Kontrolle witterungsgerechter Kleidung (Einbeziehen SVD)		
	-Übung des WK-Verhal- tens		
	-Aufforderung zum No- tieren der Überprüfungs- ergebnisse durch die Kinder in einem Heft. (mit Datum)		

## 4. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten			km/h	Kilometer		
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon		
			Ges.	TAM	spez.	LDE+Erw.	a. Athl.	a. S.			Beine	Arme	GS
Monat	9	12	9	3	6	60	120	15	0,6	3,6	1,8	-	0,2
Woche	3	4	3	1	2	20	40	5		1,2	0,6	-	

Theorie: WKB - K; R und Starts

Verhalten im Training

### Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 8" mit Abpiff RB; KB aus dem Abstoß; 2 x 10 m R

GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; BB

2 - 8 x 50 m R

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u> R-Start  <u>Vervollkommen</u> RB; R; RA in R KB; K BB	- Springen aus unterschiedl. Höhen  - Drehübungen	Standard beliebig 20' L/D/E 40' a. A. u. a. Imitation, R, K, BB
2.	<u>E</u> R-Start  <u>V</u> RB; R; RA in R; Abstöße R	- Kleine Spiele mit oder ohne Gerät	Standard 2.8 20' L/D/E 40' a. A.
3.	<u>E</u> R-Start Startsprung  <u>V</u> RB; R; RA in R; Abstöße R K; KA in K	- Gleiten von der Beckenwand und nach kopfwärts eintauchendem Sprung	Standard beliebig 20' L/D/E 40' a. A. Imitationsüb. in hoher Qualität
4.	<u>E</u>  <u>V</u>		Hausaufgabe: - Dauerläufe - Beweglichkeit

### Ziel - TE

4 x 25 m BB  
 4 x 25 m KB/K  
 R-Start 5 x  
 4 x 25 m RB  
 6 - 8 x 50 m R

### Überprüfen :

50 m R (Te.Sp. 1; 2; 3.1; 4.1)  
 25 m K (Te.Sp. 2; 3.1; 4.1)

### WK:

25 m K  
 50 m R

#### 4. MA

<u>Ziele und Aufgaben</u>	<u>Maßnahmen</u>	<u>Kriterien</u>	<u>Planungshinweise</u>
-Wissen über bekannte Leistungssportler	-Bekanntmachen mit Sritzensportlern erfolgreichen Schwimmsportlern (Kindern Aufgabe er- teilen) -Auswertung des WK- Jahres (EM, WM usw.) -Steuerung der Vorbild- wahl	Anstrengungs- bereit-schaft im Training -Freude am Training -selbständige Durchführung der Aufgaben -energisches Bemühen um Durchschwim- men der 50 m mit guter Technik	-Plane Zeit für die Auswertung des TA mit der TG -Erreichen der sportlichen Zielstellungen -Trainingsdisziplin -Folgerungen -Bereite die Wahl des Pionieraktivs im nächsten MA vor; -Auswahl der Kinder -Mitwirkung d. Elternaktiva -Die Gruppenstunde sollte die Auswer- tung des 1. TA zum Inhalt haben, die Sportler zu eigenen Stellungnahmen veranlassen zu Ehren des Pionier- geburstages
-Streben nach guten schulischen und sportlichen Lei- stungen	-AK 9 als Perspektive; Auswertung 1. MA; Einschätzung jedes Einzelnen durch UL -Nutzung allg. TM u. der Wettkampfformen -Sichtbarmachen des Lernfortschrittes (Orientierung auf 50-m-TSL) -SVD (Antreten, Mel- den Umkleiden) -Erläuterung d. Inhaltes, d. Bedeu- tung und der norm- gerechten Ausfüh- rung der Übungen des Schnellkeits- trainings		
-Interesse für die Sportart Schwimmen -Selbständigkeit in der Ausföhrung einfacher Aufga- benstellungen			

## 5. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GfZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	13	17	13	4	9	4	70	170	0,8	7,2	2,9	0,7	0,2
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		1,6	0,7	0,15	
<b>Theorie:</b> BA; B; Start B; WKB B													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 - 6 x 10 m R; K GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; K; BB 2 - 8 x 50 m R 2 x 100 m R; RB; R													
Woche	technische Ausbildung					TAM - Wasser			TAM - Land-TE				
1.	<u>Erlernen</u> BA  <u>Vervollkommen</u> BB KB; K; KA in K; K-Start					-Schwimmen mit Gummi- reifen -RGL/Brust-Beine			Standard 2.19 20' L/D/E 40' a.A.  u.a. Hindernisturnen				
2.	<u>E</u> BA  <u>V</u> wie 1. Woche!					-RGL/Delph.-Beine -Kleine Spiele			Standard 2.11 20' L/D/E 40' a.A. u.a. Liegestütz Med.ball.Übungen				
3.	<u>E</u> BA  <u>V</u> BB RB; R; RA in R; R-Start K K-Start					-Paddeln kopf- und fußwärts -Sprungübungen			Standard 2.17 20' L/D/E 40' a.A. u.a. Lauschule				
4.	<u>E</u> BA; B  <u>V</u> BB KB; K					-Reiterkämpfe -Tauchhasche			Standard beliebig 20' L/D/E 40' a.A. u.a. Ganzkörperübungen				
<b>Ziel - TE</b> 4 x 10 m K - GS 4 x 25 m KB 4 x 25 m K 2 x 50 m RGL 4 x 25 m BB 2 x 50 m RGL/RB 100 m R								<b>Überprüfen :</b> 25 m BB (Te.Sp. 1.3) 12,5 m BA (Te.Sp. 2.1) (mit wenig beachteter KB)  <b>WK:</b> 25 m BB 25 m K					

5. MA  
Ziele und  
Aufgaben

Maßnahmen - Motivbildung	Empfehlungen Verhaltensteuerung	Kriterien	Planungshinweise
<p>-Aufzeigen d. Entwicklungsmöglichkeiten d. guten schul. u. sportl. Leistungen</p> <p>-Beantwortung d. Frage: Warum werden so viele schöne Sportstätten gebaut?</p> <p>-Bei Erläuterung d. neuen Anford. (Rückstart, Wechseltrg.) klarmachen, daß nur intensives Bemühen um Erfüllung d. ständ. wechs. Aufgaben Erfolge bringt</p> <p>-Bewusstmachen, daß jeder dem anderen dabei helfen muß u. darauf achten, d. d. Forderungen d. ÜL z. Disziplin u. Ordnung eingehalten werden</p>	<p>-Sportbilder mitbringen lassen, (Wandzeitung od. Gruppenchronik)</p> <p>-Förderung n. geg. Achten auf pflegerischen Umfang m. allen Einrichtg. Gegenständen im Bad (Aktivverant.)</p> <p>-Aufforderung z. gegenseit. Einflußnahme (Auswertung pos. Ansätze vor TG!)</p>	<p>Einsicht, daß alle regelmäßig Sport treiben sollen und können</p> <p>Ansätze gegenseit. Einflußnahme</p> <p>Bereitschaft des Aktiva, ÜL zu unterstützen</p> <p>Gute Kenntnisse über Technik und WKB</p>	<p>-Bei der Vorb. auf d. Erziehungsarbeit in diesem Abschnitt sollen Überlegungen zur Organisation d. Selbsterziehungsproz. eine wichtige Rolle spielen (Anwendung auf die Erziehungsschwerpunkte der ersten 4 Monate)</p>
<p>Erkenntn. z. Förd. d. Kinder</p>	<p>-Begründ. f. Auswahl d. Aktivmitgl. (Leistg. u. Verh. in Schule u. TZ)</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>
<p>a) Streben n. gewissenhaft. Erfüllg. d. Tr. Aufgaben</p> <p>b) Einsicht z. gegens. Verantwort.</p> <p>c) Kameradschaftl. Verh. b. Trg. u. WK</p>	<p>-Weiterarbeit am Schülerbuch u. seiner Handhabung</p> <p>-Wettkampf als Höhepunkt d. 4 Wochen</p> <p>-5. MA 1-4 Beherrschung d. Zeichnung der KÜ (Technik u. Gp)</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>
<p>Psych. Eigensch. Kennzn. u. Techn. u. WKB i. Brustschw.</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>
<p>u. Starts</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>
<p>d. Ausfüh. einfacher Aufgabenstellung</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>	<p>-Ständige Wertung d. Entwicklungsstandes d. hygien. Gewohnh. und des Verhaltens nach Ordnungsnormen (Selbständigkeitsgrad)</p> <p>-Kontrolle und Bewertung d. Technikkennnisse bzw. WKB</p>



## 6. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a. Athl.	Beine			Arme	GS		
Monat	9	12	9	3	6	3	60	120	0,8	4,8	1,9	0,5	0,2	
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		1,6	0,7	0,2		
<b>Theorie:</b> R-Start - Leistungen Schule und TZ K-Start														
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 - 6 x 10 R; K GA: 4 - 12 x 25 m RP; R; KB; K; BB 2 - 8 x 50 m R 2 x 100 m R; RB; R														
Woche	technische Ausbildung						TAM - Wasser			TAM - Land-TE				
1.	<u>Erlernen</u> BA; B R-Start  <u>Vervollkommen</u> BB R; RA in R; R-Start						-Schleppübungen  -Gleiten mit Abstoß in Brust- und Rücken- lage			Standard 2.17  20' L/D/E 40' a. Athl.				
2.	<u>E</u> <u>B</u> R-Start  <u>V</u> BB RB; R; RA in R; R-Start						-Schwimmen mit Flossen			Standard 2.14  20' L/D/E 40' a. A.				
3.	<u>E</u> BB K-Start  <u>V</u> BB; B; RA KB; K; KA in K; K-Start						-Schwimmkombinationen .RGL/Brust-Beine  -Kleine Spiele			20' L/D/E  Normzwischenprüfung lt. Anforderungen 1. TJ Bereich 6: Bewegl. 7: Athl.				
4.	<u>E</u>   <u>V</u>													
<b>Ziel - TE</b> 4 x 10 m BB - GS 4 x 25 m BB/B 3 x 100 m RB/R 4 x 25 m R 4 x 25 m K							<b>Überprüfen :</b> 25 m BB (Te.Sp. 1.1; 1.2) R-Start (Te.Sp. 4.2.; 4.3.) K-Start (Te.Sp. 4.1.; 4.3)  <b>WK:</b> 25 m BB 25 m KB 50 m R							

## 6. MA

### Ziele und Aufgaben

#### Maßnahmen

- Pflichtbewußtsein gegenüber d. Leistungs- und Verhaltensentwicklung im Kollektiv
- Bevußtlichen, daß jeder für das Ansehen der TG verantwortlich ist (gegenseitige Einflubnahme vor, während und nach dem Training)
- Kontrolle der schulischen Leistungen (Halbjahreszeugnisse) und Informationen an Eltern und Schule über evtl. notwendige Maßnahmen
- Gespräche zwischen den Sportlern über schulische und sportliche Leistungen fördern; Vorkennennung in der eigenen TG - positive öffentliche Meinung stärken
- Vorbereitung und Auswertung des WK (50 m Rü) - Übung des Verhaltens b. WK (Festigung)
- Siegerehrung unter Beteiligung des Pion. Aktivs
- spezielle Nutzung des Starttrainings f. Konzentrat (ständ. Hinweise a. Schwerpkt. d. Beweg.)
- Orientierung a. Stimul. 4 x 50 m Serien

#### Kriterien

Wille, den Besten nachzuzufiern

#### Planungshinweise

- Die Auswertung des Schulhalbjahres ist mit einer Abstimmung zwischen TZ, Schule und Elternhaus zu verbinden (Informationsmittel, persönliche Kontakte und Zeugnisabschrift)
- Vervollständige Deine persönlichen Unterlagen über jeden Sportler und leite aus dem aktuellen Zustand individuelle Maßnahmen zur Führung der Sportler ab (Einbeziehung der Eltern)
- Bereite Einsatz des Trainingsheftes vor, das vom Sportler geführt wird und zum Informationsaustausch - TZ, Elternhaus, Schule - eingesetzt werden kann.
- Beachte die Vorbereitung des Elternabends im nächsten MA

Gute Start-  
sprung-  
technik

## 7. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.	Land		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	Land				Ges.	Beine	Arme	GS
Monat	14	18	14	4	10	4	70	170	0,8	8,0	3,2	0,8	0,3	
Woche	3	4	3	1	2	1	25	40		1,6	0,7	0,2		
<b>Theorie:</b> B-Start DB RA <span style="float: right;">- Verhaltensnormen im Wettkampf</span>														
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 - 6 x 10 R; K GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; K; BB 2 - 8 x 50 m R 2 x 100 m R; RB-R														
Woche	technische Ausbildung						TAM - Wasser		TAM - Land-TE					
1.	<u>Erlernen</u> B-Start; Abstöße DB  <u>Vervollkommen</u> R; RB; RA BB; B						-Schwimmkombinationen RGL/Delph.-Beine  -Drehübungen um ver- schiedene Körper- achsen		Standard beliebig 20' L/D/E 40' a. A. Normübungen Bewegl. -Hüftbewegl.f. D.					
2.	<u>E</u> B-Start; Abstöße DB  <u>V</u> wie 1. Woche						-Kleine Spiele .Luftmatratzen- schwimmen		20' L/D/E Standard 40' a.A. beliebig u.a. Normübungen Athl.					
3.	<u>E</u> DB RA  <u>V</u> R; RA in R K B; BB; B-Start						-Schwimmen mit Be- kleidung (z.B.Jersey)  -Sprungübungen		20' L/D/E AWK Normübungen					
4.	<u>E</u> DB RA  <u>V</u> wie 3. Woche						-Gleiten nach kopf- wärts eintauchendem Sprung -Abstöße über und unter Wasser		Standard 2.4 20' L/D/E 40'a. A.					
<b>Ziel - TE</b> 4 x 25 m RB 4 x 25 m R 2 x 100 m R 4 x 50 m RB/R 4 x 25 m KB/K 4 x 25 m BB							<b>Überprüfen :</b> B-Start (Te.Sp. 3.1.; 3.3) 12,5 m DB (Te.Sp. 1.1) 25 m RA (Te.Sp. 3.3)  <b>WK:</b> 12,5 m BB 25 m B AWK							

## 7. MA

### Ziele und Aufgaben

Ziele und Aufgaben	Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Streben nach guten sportlichen Ergebnissen zur Freude des Kollektivs, der ÜL u. den Eltern</li> <li>-Bescheidenheit bei eigenen Erfolgen</li> <li>-Konzentrationsfähigkeit und bewußte Mitarbeit bei der Schmutzkoord. Fähigkeit und techn. Fertigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Motivierung des Bezirksprüfungswettkampfes und der Tests am Ende des TA</li> <li>-Steuerung der gegenseitigen Einflußnahme in Training und Wettkampfang</li> <li>-Auswertung des 2. TA mit Würdigung der besten Sportler (Bewußtmachen, daß alle Anteil am Erfolg haben)</li> <li>-Anregen der Eltern und Schullehrer zur Anerkennung guter Leistungen im TZ</li> <li>-Lenken der Konzentration der Sportler auf Wechsel, Wendungen usw., Bedeutung des Beherrschens der Übung klären</li> <li>-wettbewerbsmäßige Gestaltung der Startsprünge (Noten- u. Summenbildung und Belobigung der Besten)</li> <li>-Orientierung auf R-Überprüfung (Gegenseitiges Anspornen)</li> <li>-Orientierung auf letzten TA des Jahres (Erfordernis großer Anstrengungen deutlich machen/Verweis auf kommende Höhepunkte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kameradschaftliches Verhalten untereinander und Höflichkeit gegenüber ÜL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Gestalte die Auswertung des TA als Wettbewerbsauswertung mit den Kriterien:               <ol style="list-style-type: none"> <li>Kennziffern sportliche Ausbildung</li> <li>Disziplin und Ordnung</li> <li>Entwicklungsfortschritte der Sportler</li> </ol> </li> <li>-Triff in Vorbereitung auf letzten TA Maßnahmen im Zusammenhang mit Weiterführung bzw. Ausdelegierung</li> <li>-Durchführung Elternabend</li> <li>Auswertung des gegenwärtigen Ausbildungsstandes und Vorbereitung der Normüberprüfung im April</li> </ul>

## 8. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer		
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon		
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw.	a. Athl.			Beine	Arme	GS
Monat	12	16	12	4	8	4	70	170	1,0	8,0	3,2	0,8	0,3
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		2,0	0,8	0,2	
<b>Theorie:</b> R-Wende KA; K-Start BB													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 - 8 x 12,5 m R; K GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; K; BB; BB/B 2 - 8 x 50 m R; KB/K 2 - 4 x 100 m R; RB/R; KB/K													
Woche	technische Ausbildung						TAM - Wasser			TAM - Land-TE			
1.	<u>Erlernen</u> R-Wende KA  <u>Vervollkommen</u> R K; KB; KA in K BB						-Drehübungen .Rolle vorwärts und rückwärts  -Schwimmen mit Gummi- reifen			Standard beliebig 20' L/D/E 40' a. A. u.a. -Hüftbew. f. D. -Fußbewegl. -Rollen alle Varianten			
2.	<u>E</u> R-Wende KA  <u>V</u> wie 1. Woche						-Kleine Spiele .mit Brettchen .mit Bällen .Tauchhasche			20' L/D/E 40' a. A. u.a. Rumpfkraftigung			
3.	<u>E</u> BB K-Start  <u>V</u> K; KB; K-Start B; BB; B-Start						-Sprungübungen kopf- und fußwärts  -Paddeln kopf- und fußwärts			20' L/D/E 40' a. Athl. u.a. -Rollen alle Vari. -Kleine Spiele			
4.	<u>E</u> R-Wende  <u>V</u> R; RB B; BB; B-Start und Abstöße						-Tauchhasche  -Reiterkämpfe (wenn Flachwasser vorhan- den)			Standard 2.8 20' L/D/E 40' a. A. u.a. Hockstreckspr.			
<b>Ziel - TE</b> 4 x 12,5 m K - GS 4 x 25 m KB 4 x 25 m K 2 x 50 m KB/K 3 x 100 m RB/R Startsprünge K 5 x m. Kommando							<b>Überprüfen :</b> 12,5 m KA (Te.Sp. 3.2) K-Start (Te.SP 4.2.; 4.3) K (Te.Sp. 2) 25 m BB (Te.Sp. 1.2)  <b>WK:</b> 25 m KB 50 m R						

8. MA

Ziele u. Aufg.

Maßnahmen

Kriterien

Planungshinweise

-Beachte Vorbereitung  
des Elternabend im  
nächsten MA

-Einsatzbereitschaft  
aus Erreichen  
der Teilziele  
-Erfüllung der Haus-  
aufgaben  
-geringe Zeitdifferen-  
zen

- Zielstrebigkeit in der Erfüllung der Trainingsanforderungen
- Perspektive AK 9 mit "persönlichen Verpflichtungen (Teilziele, gemäß Auswertung) verbinden; Kinder zum Vergleich Soll-Ist anregen
- Bereitschaft, Hausaufgaben gewissenhaft zu erfüllen
- Heimtradingaufgaben übertragen (Fähigkeit sichern) und kontrollieren, Eltern zur Unterstützung
- Selbstständigkeit in der Erfüllung von Teilaufgaben
- Arbeit mit der Pausenuhr (in einzelnen Abschnitten der TE) Kontrolle und Anleitung durch ÜÜ
- Konzentrationsfähigkeit und aktive Mitarbeit bei der Entwicklung koord. Fähigkeiten
- Übung WK-Verhalten
- Vermittlung des Anliegens und der Durchführungsweise der Serien (Regulationsfähigkeit)
- Ständige Einflusnahme auf Gleichmaß
- Zeitdifferenz summieren und Belobigung der Besten

## 9. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a.Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	13	17	13	4	9	4	70	170	1,0	9,0	3,6	0,9	0,3
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		2,0	0,8	0,2	

**Theorie:**

WKB R-Wende  
BA

**Konditionelle Ausbildung**

GS: 4 - 8 x 12,5 m R; K; B  
 GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; K; BB  
 2 - 8 x 50 m RB/R; KB/K; K  
 2 x 4 x 100 m RB/R; KB/K

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u> BA  <u>Vervollkommen</u> B; BB; BA; B-Abstöße K; KB DB	-Kleine Spiele z. B. Hasche, Eck- zeck, Tauchhasche	20' L/D/E 40' a. A. u.a. -Lauf-ABC -Fußbewegl. -Hüftbewegl. -Rollen
2.	<u>E</u> BA  <u>V</u> wie 1. Woche	-Kraul-Beine/ Brust-Arme -Brust-Beine/ Kraul-Arme im Wechsel	20' L/D/E 40' a. A. u.a. -Dauerl. 1000 m -Rumpfmusk. -Liegestütz -Sprünge alle Vari.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> R; R-Wende K; KB	-Schwimmen mit Flossen Rücken- und Brustlage	20' L/D/E 40' a. A. u.a. Imitationsübungen R/K
4.	<u>E</u>  <u>V</u> R; R-Wende K; K-Abstöße DB	-Drehübungen -Rollen vor- und rückwärts	20' L/D/E 40' a. A. u.a. Imitationsübungen D

**Ziel - TE**

4 x 12,5 m B  
 6 x 25 m BB  
 4 x 25 m BA/B  
 R-Wenden 5 x  
 6 x 25 m RB  
 6 x 50 m R

**Überprüfen:**

12,5 m DB (Te.Sp. 1.1; 1.2)  
 50 m R (Te.Sp. 2; 3.1; 5.1;  
 5.8; 5.4)  
 25 m B (Te.Sp. 3.3; 2.1; 2.2)  
 K-Wenden (Te.Sp. 5.3)

**WK:**

25 m B  
 50 m K

Ziele und Aufgaben Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
------------------------------	-----------	------------------

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bereitschaft, höhere Belastungen zu absolvieren</li> <li>- Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit</li> <li>- Grundkenntnisse über das Landtraining</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Begründung für die 100 m Technik- und Ausdauerentwicklung und als Wider-<br/>spiegelung des erreichten Entwicklungsstandes</li> <li>- Ständiges Ermuntern und Anspornen durchzuhalten, Vermittlung der Beziehungen zwischen Kraft, Gewandtheit und Technik/<br/>Demonstration an Übungen und Kontrolle des Erfassens</li> <li>- Bedeutung des Landq-WK</li> <li>- Orientierung auf Überprüfungs-WK für das 1. TZ-Jahr (kollektive und individuelle Zielstellung; gegenseitige Unterstützung); Perspektive 2. TZ-Jahr</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>gegenseitiges Achten auf Einhaltung der Hallenordnung</li> <li>Durchschwimmen der 100-m und Wertung als Erfolg</li> <li>Kampfgeist beim Überprüfungs-WK</li> </ul> |
|--|--|---|



## 10. Monatsabschnitt

Kenn-ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a.Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	13	17	13	4	9	4	70	170	1,0	9,0	3,6	0,5	0,3
Woche	3	4	3	1	2	1	20	40		2,0	0,8	0,2	

**Theorie:** Verhalten vor und während der Wettkämpfe  
**Legenschwimmen** - Vorbereitung Spartakiade Trainingslager

### Konditionelle Ausbildung

GS: 4 - 8 x 12,5 m R; K; B  
 GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; K; BB; B  
 2 - 8 x 50 m RB/R; KB/K; BB/B  
 2 - 6 x 100 m R; RB/R; KB/K

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> R; R-Start; R-Wende K; K-Start	-Sprungübungen kopfwärts -Rollen vor- und rückwärts	Standard 2.15 20' L/D/E 40' a. A. u.a. -Rollen -Schlußhüpfen
2.	<u>E</u>  <u>V</u> B; B-Start; B-Abstöße DB	-Spiele mit Geräten mit Gummireifen -Schwimmkombinationen Delph.-Beine/Kraul-Arme	20' L/D/E 40' a. A. u.a. -10" Sprint -Dauerlauf
3.	<u>E</u>  <u>V</u> R K B	-Kleine Spiele mit Bällen Bockspringen Schwimmkombinationen	Standard 2.13 20' L/D/E 40' Koord.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> wie 3. Woche	-Schwimmkombinationen Kraul-Beine/ Brust-Arme	Kleine Spiele

### Ziel - TE

4 x 100 m (50 R, 25 B, 25 K)  
 Startsprünge K, B je 3 x ohne  
 Kommando  
 6 x 50 m RB/R mit Start  
 2 x 50 m KB/K  
 2 x 50 m BB/R

### Überprüfen :

Normüberprüfung 1. TJ

### WK:

Kreisspartakiade

## 10. MA

### Ziele u. Aufgaben

**Maßnahmen-Motivbildung**  
-Vorbereitung u. Gestaltung einer kleinen Feier

- Wirdigung d. Ergebnisse durch den UL
- Auswertung international. Höhepunkte im Schwimmsport
- Abrechnung des Pionierauftrages in Schule u. TZ u. Orientierung auf das neue Tr. Jahr
- Auswertung d. Trainingsperiode in Verbindung mit dem Erfassen der eigenen Entwicklung nach einem Jahr
- Verdientlichen des Wertes der regelmäßigen Trainings- und Wettkampftätigkeit
- Bewußtmachen, daß d. Ergebnisse durch indiv. u. kollekt. Anstrengung erreicht wurden.
- Aufzeigen, daß nur derjenige Erfolge erzielt, der Forderungen an sich selbst stellt (Verbindg. z. Ferientraining)
- Vermittlung d. theoret. Grundlagen
- Bedeutung der Überprüfungen 1. TZ-Jahr
- Bestreben nach Spartakiadeteilnahme

### (Empfehlungen)

#### Verhaltensweisen

- Vorbereitung Wandzeitung (Aktiv) zum Trainingsjahresabschluss
- Anerkennung d. besten TZ-Sportler d. Klassenleiter bei Zeugnisausgabe sich.
- Anerkennung f. Leistung und Verhalten durch TZ
- Zum Abschluss-WK bzw. "WE darf jeder den Namen seines "Vorbilds" tragen, Sieger Ehrung
- Kontrolle z. Erfassen d. Möglichkeit. Ferientraining (Winbeziehung d. Altern zur Aktivierung u. Kontr.)
- Auswertung d. Staffelttrainings
- Sogenseitiger Ansporn u. ständige Ermunt. d. UL

#### Kriterien

- Stolz auf das Erreichte
- Erkenntnisse z. Gesellschafft. u. persönl. Bedeutung des TZ-Trainings
- Bestreben Vorbildern nachzueifern
- "Verpfl." in Ferien zu train.
- Streben nach besten Ergebnissen

#### Planungshinweise

- Bei d. Vorbereitung a. diesen Abschnitt sollte beachtet werden, daß d. Jahresabschluss zu einem Höhepunkt gestaltet wird, d. d. besonders wirksamen posit. Eindrücke in Erinnerung bringt und auf das Kommando orientiert
- daß die Auswertung des Trainingsjahres unter aktiver Mitarbeit d. Sportler erfolgt
- Plane Zeit für die Anlei-tung u. Kontrolle zur Gestaltung d. Ferientrainings

b) und moralische Qualitäten  
Einstellungen

c) Psychische Trainings-  
und Wettkampfeigenschaften

-Streben nach hohen Leistungen

-Gefestigtes Interesse und Begei-  
sterung für das Sportswimmen;

-Einsichten in die Notwendigkeit  
vielfältiger und wachsender Be-  
lastungsanforderungen;

-Intensive und bewußte Mitarbeit  
zur Erfüllung der Trainingsan-  
forderungen in der theoretischen,  
erhöhten allgemein-athletischen  
u. d. schwimmerischen Ausbildung;

-Gewohnheiten zur Einhaltung der  
hygienischen und Ordnungsformen  
im TZ

-Kenntnisse, Einsichten und Fähig-  
keiten zur richtigen und regel-  
mäßigen Gestaltung des Tagesre-  
gimes als Bestandteil sportlich,  
Lebensweise;

-Achtung und Vertrauen zum UL;  
-Bedürfnis und Fähigkeiten zur Ge-  
staltung einer kameradschaftl.

Atmosphäre  
-Bereitschaft u. Fähigk. kritischen  
u. selbstkritischen Denkens u. Ver-  
haltens im Kollektiv

-Bescheidenheit u. Selbstbeherrschung

-Erweiterte und gefestigte  
Kenntnisse über die Körper-  
übungen, ihre Bezeichnungen  
und die normgemäße Ausführung  
einzelner Techniken, der  
Schwimmkombinationen;

-Kenntnisse von Grundlagen der  
Trainingsgestaltung;

-Zielstrebigkeit, Anstren-  
gungsbereitschaft, Konzen-  
trationsfähigkeit und Selbst-  
vertrauen im Training und  
Wettkampf;

-Orientierungsvermögen im  
Wettkampf;

-Bereitschaft u. Fähigkeit zur  
selbständigen Erfüllung ein-  
zelner Anforderungen im Trai-  
ning, Heim- und Perientrai-  
ning

Trainingskennziffern - Altersklasse 9

Mon. TA	TE	Ges. h	Wa h	La h	Theo. h	WASSER (h)			Ges km	davon Beine	km	Arme	LAND - TAM (min)	
						h	spez. km/h	km/h					L/D u. Er- wärm.gymn. (allg.Athl.)	a.A.
Sept.	16	28,0	18,0	8,0	2	4	14,0	14,0	3,9	1,7	0,3	210	330	
Okt.	18	31,0	19,5	9,5	2	4,5	15,0	16,0	4,2	1,8	0,4	230	340	
Nov.	17	29,5	19,5	8,0	2	4,5	15,0	15,0	4,2	1,8	0,4	190	290	
Dez.	12	21,5	13,5	6,0	2	3	10,5	10,5	2,9	1,3	0,4	140	220	
1. TA	63	110,0	70,5	31,5	8	16	54,0	1,0	54,5	15,2	6,6	1,5	770	1180
Jan.	16	28,0	18,0	8,0	2	4	14,0	16,8	4,7	2,0	0,5	190	290	
Febr.	12	21,5	13,5	6,0	2	3	10,5	12,6	3,6	1,5	0,5	140	220	
März	18	31,0	19,5	9,5	2	4,5	15,0	18,0	5,0	2,2	0,5	230	340	
2. TA	46	80,5	51,0	23,5	8	11,5	39,5	1,2	47,4	13,3	5,7	1,5	560	850
April	16	28,0	18,0	8,0	2	4	14,0	19,6	5,5	2,3	0,7	190	290	
Mai	18	31,0	19,5	9,5	2	4,5	15,0	21,0	5,8	2,6	0,7	230	340	
Juni	16	29,0	18,0	8,0	3	4	14,0	19,6	5,4	2,4	0,7	190	290	
3. TA	50	88,0	55,5	25,5	7	12,5	43,0	1,4	60,2	16,7	7,3	2,1	610	920
Tr.J.	159	278,5	177,0	80,5	21	40,0	137	162,1	45,2	19,6	5,1	1940	2950	
%Ant.			69,0	31,0	22,6	77,4			27,9	12,1	3,0	40,0	60,0	

Trainingsdurchführung pro Woche:

3 TE a'90°Wasser + 10°Gymnastik  
 davon 60°TAM - Wasser  
 1 TE 90°Land  
 1 x 60°Theorie

14 tagig

## 11. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer		
		GTZ	Wasser			Land		Ges.	davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a. Athl.		Beine		Arme	GS	
Monat	16	26	18	4	14	8	210	330	1.0	14.0	3.9	1.7	0.3
Woche	4	6.5	4.5	1	3.5	2	50	70		3.5	1.0	0.4	
<b>Theorie:</b> tiefe Kraulwende, Delphinbewegung - Bedeutung Athletiktrain. Grundschnelligkeitstraining Bedeutung der Beweglichkeit													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 R; K; B GA: 4-12 x 25 KB; K; RB; B; BB; B 2 x 12,5 DB 2-8 x 50 RB; R; R; KB; K; DB; B; 2-6 x 100 R; RB/R; K; KB/K													
Woche	technische Ausbildung						TAM - Wasser			TAM - Land TG			
1.	<u>Erlernung</u> DB  <u>Vervollkommnung</u> RB; R; R-Wende KB, K						-Rollen rückw. m. versch. Winkelstellungen d. Beine, -Gleiten m. Abstoß v. Beckenwand u. und unter Wasser mit versch. Kopfstellungen (Steuerfunktion)			Standard 2.13 35' L/D/E 55' a. Athl. u.a. -Schulterbewegl. -Hüftbewegl.			
2.	<u>Erl.</u> DB  V RB, R; R-Wende KB, B						-Drehübungen u. Körperlängsachse +. Breitenachse -Delph. sprünge (Fl. was. -Delphinhasche -Delphintau chen (2xDB u. Wasser - Abtauchen 1,5 m - 2 x DB - auf- tauchen)			Stand. beliebig 35' L/D/E 55' a. A. u.a. -Rollen -Rumpfbeugen E-u-R-L			
3.	<u>Erl.</u> K-Wende  V						-Rollen vorw. m. versch. Beinstellungen -Delphinbewegung im Senkrechtverhalten in Tiefwasser verbunden mit Tauchübungen aus Abstoßen u. Wasser			Standard 2.13 35' L/D/E 55' a. A. u.a. -Fußbeu., Fußstreck. -Rumpfbeugen			
4.	<u>Er.</u> K-Wende  V KB; K RB; R; R-Wende						-Drehungen um versch. Körperachsen -Judorolle			Standard 2.2. 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Schulterbew.			
<b>Ziel - TE</b> 4 x 12,5 B, R, K, B, R, K GS 2 x 100 RB/R mit Start 4 x 25 KB 4 x 50 K mit Start 100 R-Gleichschl. 4 x 25 BB 4 x 50 B mit Start							<b>Überprüfen :</b> 25 K (Te. Schw. pkt. 1; 2) 50 R (Te SP 1; 2) Kraulwende (Te.-SP 5.1)  <b>WK:</b> 25 B 50 K						

-Beachte bei der Planung in diesem Abschnitt, daß nach den Ferien grundle. Verhaltensweisen für die Trainingsstätigkeit erneut d. Festigung bedürfen

-gegenseitige Einflußnahme z. Einhaltung d. Regeln

a) Streben nach guten schuli. u. sportl. Leist.

b) Festigung d. Verantwortungsbewußts. bei d. Erfüllung d. neuen höheren Aufgaben

c) Festigung d. Gewohnheiten u. Einnahtung u. hyg. u. Ordnungsf. im TZ

WK-Eigenschaft.  
a) Kenntnisse u. Technik d. tiefen K-Wende

b) Kenntn. u. "Zeitgefühl" u. seine Entwickl.

c) Zielstrebigkeit u. Beharrlichkeit

d) verstärkte Athletikanford.

-sichere Kenntnisse

-wöchentl. (Monats-) Auswertung m. Selbsteinschätzung d. Kinder

-Kontrolle u. Wertg. d. Kenntnisse, Sportlerdemonstration

-kollektive Korrektur

-Forderung, gleichmäßig zu schwimmen, ständige Korrekturhinweise (Lockerheit)

-Ansporn, Tempo zu halten

-Pläne Vorbereitung d. Elternabend im nächsten MA

-Einladung mit Angabe des Themas möglichst in den Ferien, damit Aktiv mitwirken kann (Vorbereitungszeit)

## 12. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.	davon					
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	IDE+Erw. a. Athl.		Beine		Arme	GS		
Monat	18	29	9,5	4,5	15	9,5	230	340	1,0	15,0	4,2	1,4	0,4	
Woche	4	6,5	4,5	1	3,5	2	50	70		3,5	1,0	0,4		
<b>Theorie:</b>														
B-Wende Pausengestaltung und Intensität														
<b>Konditionelle Ausbildung</b>														
GS: 4 x 12,5 m R; K; B														
GA: 4 - 12 x 25 m RB; KB; K; BB; B														
2 - 8 x 50 m RB/R; KB/K; K; BB/B; B														
2 - 6 x 100 m RB/R; R; KB/K; K														
4 - 6 x 12,5 m DB														
Woche	technische Ausbildung						TAM - Wasser			TAM - Land				
1.	<u>Erlernen</u> B-Wende						- Schleppübungen (Ziehgriff, Schiebegriff)  - Tauchübungen .Hasche .Eckzeck			Standard 2.11 35' L/D/E 55' a. A.				
	<u>Vervollkommen</u> B; BB; BA DB													
2.	<u>E</u> B-Wende						- Drehungen um Längsachse nach beiden Seiten (Kopfsteuerg)  - Streckentauchen			Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A.				
	<u>V</u> BB; BA; B; B-Start DB													
3.	<u>E</u> K-Wende						- Schwimmkombinationen .RGL/DB .RGL/RB .RGL/BB			Standard 2.12 35' L/D/E 55' a. A.				
	<u>V</u> K R													
4.	<u>E</u> B-Wende						- Staffelspiele mit verschied. Aufgabenstellungen (bis 5 m und zurück) z. B. .Paddeln fuß-u. kw. .St. Kombinationen .Tauchen .Freiw.-Wende B			Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A. u. a. - Rollen				
	<u>V</u> B K; K-Wende													
<b>Ziel - TE</b>							<b>Überprüfen :</b>							
4 x 12,5 m B - GS							25 m BB (Te.Sp. 1.1; 1.2)							
4 x 25 m BB							12,5 m BA (Te.Sp. 2.2)							
4 x 50 m BB/B							25 m B (Te.Sp. 2.1; 2.2)							
100 m RGL							B-Wende (Te.Sp. 4.1; 4.2; 4.4)							
4 x 12,5 m DB							12,5 m DB (Te.Sp. 1.1; 1.2)							
4 x 12,5 m KB														
4 x 50 m KB/K							<b>WK:</b>							
2 x 100 m R							12,5 m DB							
							100 oder 50 m R							

Maßnahmen Motivbildung	Empfehlungen Verhaltensteuerung	Kriterien	Planungshinweise
<p>-Bewußtmachen, daß das Training neue Elemente aufweist,</p> <p>-Erläut. d. Notwendig. d. Erweit. u. d. Formen des Landtrainings (Abwechsl.)</p> <p>-Aufzeigen d. Bedeutung f. d. Leistungsentwicklg. (Erläuterung d. Eigenschaften eines guten Schwimmers)</p> <p>-Orientierung auf richtige Trainingsbekleidg. an Land-TE und hygien. Normen</p> <p>-Motivierung des Bezirksprüfungsweittk. (Ehre f. d. eigene TZ)</p> <p>-Sichtbarmachen d. Leistungsentwicklung f. Kollektiv und einzeln.</p> <p>-Deutlichmachen, daß nur der Erfolge hat, der d. Anweisungen des UJ befolgt und in harten Trainings- u. Wettkampfsituation, das Beste gibt</p> <p>-Vermittlg. v. Inhalten u. Gestalt d. Landtr. zu künftige Gestaltg. i. Verhältnis zu Wasser-TE</p>	<p>-Üben der Ordnungsformen i. Landtraining. (Anleit. d. SVD)</p> <p>-Kinder über Erfüllung d. Hausaufgaben berichten lassen (posit. Beispiel)</p> <p>-Siegerehrung i. d. TG</p> <p>-Einschätzung v. Leistg. und Verhalten z. Wettk. u. Tests</p> <p>-intensive u. abwechslungsrg. Gestaltung d. Landtrg.</p> <p>-Üben der WKB Kenntnisse über Kenntnisse in allen neuen Inhalten</p>	<p>-Bereitsch. zur gewissenhaft. Erfüllung der neuen Aufgaben</p> <p>-gegenseitiges Anspornen u. Unterstützung in Tr. u. WK</p>	<p>-Die im Monatsplan genannten Schwerpunkte sollten a. im MA 13 kontin. weitergef. werden, indem insbes. d. indiv. Einflüßmögl. schwerpunktmäßig zu planen sind</p> <p>-Sichere eine Information a. d. Eltern u. d. hohen Anforderungen u. erbitte ihre Unterstützung</p> <p>-Plane Zeit für die Einführung in das Landtraining u. f. Kontrollen z. Durchführung des Heimtrainings (innerha. GP möglich)</p> <p>-Sichere, daß d. Kinder eine klare Vorst. u. d. "Was" und "Wie" d. Heimtraining. aufgeben haben (Katalog d. Übng. Do-mino)</p> <p>-Die Vorb. a. d. Test-WK muß so erfolgen, daß die Kinder ihn als Höhepkt. i. 1. TA erfass.</p>
			<p>• Durchf. Elternab. und Auswertung</p>



## 13. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LD+Erw.	a. Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	17	27,5	19,5	4,5	15	8	190	290	1,0	15,0	4,2	1,8	0,4
Woche	4	6,5	4,5	1	3,5	2	50	70		3,5	1,0	0,4	
<b>Theorie:</b> Start Schmetterling RA GA-Schulung													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 m R; K; B GA: 4 - 12 x 25 m RB; R; KB; KA; K; BB; B 2 - 8 x 50 m RB; RB/R; R; KB/K; K; BB; BB/B; B 2 - 6 x 100 m RB/R; R; KB/K; K; BB/B; Lagen m. Delphinbeweg. 4 - 8 x 12,5 m DB													
Woche	technische Ausbildung				TAM - Wasser				TAM - Land-TE				
1.	<u>Erlernen</u> S-Start mit DB  <u>Vervollkommen.</u> RB; R; R-Start DB				-Kopfweitsprünge -Kopfsprünge über, nach, unter Geräte -Abstöße in RL mit verschied.Kopfstel- lungen -Absprünge m. untersch Absprungrichtungen				Standard 2.21 35' L/D/E 55' a. A.				
2.	<u>E</u> RA  <u>V</u> RA; R BB; B DB; S-Start				-Tauchen nach Gegen- ständen (Kettentauchen)				Standard 2.6 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Normüb.				
3.	<u>E</u> K-Wende  <u>V</u> K RA; R; Wende BB; B				-Schwimmkombinationen . RA/DB . KA/BE . BA/KB . BA/DB z. B. 4 x K/4 x R				Standard 2.19 35' L/D/E 55' a. A.				
4.	<u>E</u> R-Wende R-Start  <u>V</u> K; K-Wende RB; R DB				-Abstöße in RL u. BL unter Beachtung ver- schied.Gleitkurven (tief, flach, steil- es Auftauchen) -Paar- und Gruppen- schwimmen				Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A.				
<b>Ziel - TE</b> 4 x 12,5 m R 4 x 100 m RB/R 6 x 12,5 m DB mit Sprung 6 x 12,5 m RGL m. Delph.-Bew. 6 x 50 m K 2 x 100 m L (mit Delph.-Bew.								<b>Überprüfen :</b> 12,5 m DB (Te.Sp. 1.1; 1.2) 100 m R (Te.Sp. 2; 3.2)  <b>WK:</b> 25 m B 50 oder 100 m R					

12/  
13. MA

Ziele und Aufgaben      Maßnahmen      Kri-terien      Planungshinweise

---

s. MA 12

s. MA 12

s. MA 12

-Festigung der  
kameradschaft-  
lichen Atmos-  
phäre  
-Zielstrebigkeit,  
Beharrlichkeit

-Kenntnisse zur  
Technik B-Wende  
und S-Start

## 14. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw.	a. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	12	19,5	13,5	3,0	10,5	6,0	140	220	1,0	10,5	2,9	1,3	0,4	
Woche	4	6,5	4,5	1,0	3,5	2,0	50	70		3,5	1,0	0,4		
<b>Theorie:</b> Fehleranalyse - Das Sportlervorbild														
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 m R; K; B GA: 4 - 12 x 25 m RB; RA; R; KB; KA; K; BB; B 2 - 8 x 50 m RB; RB/R; KB/K; K; BB/B; B 2 - 6 x 100 m RB/R; R; KB/K; K; BB/B; Lagen mit Delphinbew. 4 - 8 x 12,5 m DB														
Woche	technische Ausbildung			TAM - Wasser				TAM - Land - TE						
1.	<u>Erlernen</u> S-Start			-Delphinhasche -Eckzeck - volkstüml. Sprünge				Standard 2.23 35' L/D/E 55' a. A.						
	<u>Vervollkommen</u> DB KB; K; K-Wende BA; B													
2.	<u>E</u>			-Schwimmen mit Bekleidungsstücken und Gegenständen (Transport von Gegenständen)				AWK Normenbereich 6. Bewegl. 7. Athl.						
	V DB KA; K; K-Start BA; B													
3.	<u>E</u>			-Schwimmen mit Flossen				Standard 2.18 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Ballspiel						
	V DB - Start K; K-Wende R													
4.	<u>E</u>							Hausaufgaben: -Dauerläufe -Beweglichkeit						
	V													
<b>Ziel - TE</b> 4 x 100 m KB/K K-Wende 4 x 25 m KA 4 x 25 m K 4 x 25 m KB 4 x 25 m K 6 x 12,5 m DB 6 x 12,5 m DB in Rückenlage 2 x 100 m BB/B (12,5er Wechsel)							<b>Überprüfen:</b> 12,5 m DB m. Startsprung (Te.Sp. 1.1; 1.2; 4.3) 50 m K (Te.Sp. 2; 3.1; 5.1)  <b>WK:</b> 50 m K 50 m B							

-Achtung und Anerkennung guter Leistungen der Sportkameraden  
 -Zielstrebigkeit in der Erfüllung der Pflichten  
 -Verpflichtungen

-Auswertung des TA mit Würdigung und Anerkennung guter Leistungen und vorbildlichen Verhaltens (Eltern- und Schulinformation)  
 Teilziele für 2. TA

-Förderung der Vorbildwirkung bekannter Leistungssportler und der Sportler der eigenen TG  
 -Auswertung und Vorbildsteuerung für Erkenntnisse zur eigenen Verbesserung von Leistung u. Verhalten nutzen (Trainingstagebuch - Unterstützung d. Eltern)

-Freude über die Erfolge der Sportler

-Bestreben, Vorbildern nachzueifern (eigene Fertigkeiten und Wertungen)

## 15. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten			km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser		Land			Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw.			a.Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	16	26,0	18,0	4,0	14,0	8,0	190	280	1,2	16,8	4,7	2,0	0,5
Woche		6,5	4,5	1,0	3,5	2,0	50	70		4,2	1,2	0,5	
<b>Theorie:</b> BA, B Einheit a.A. u. Schwimmtraining													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 m K; R; B GA: 4 - 12 x 25 m RB, RA, R; KB, KA, K; BB, BA, B; DB 2 - 12 x 50 m RB, RB/R, RA/R, R; KB, KB/K, KA/K; BB, BB/B, B 2 - 8 x 100 m RB/R, RA/R, R; KB/K, KA/K; BB/B, BA/B, B; Lagen 2 - 4 x 200 m RB/R, R													
Woche	technische Ausbildung				TAM - Wasser				TAM - Land - TE				
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB, B, B-Start K, K-Wende DB				<u>Schwimmkombinationen</u> - KA/DB - KBe-KA-r-r-1-1-Hand über Hand - K Hand über Hand - BA/DB				Standard 2.18 35' L/D/E 55' a. A.				
2.	<u>E</u>  <u>V</u> BA, B, B-Wende K, K-Wende				kombinierte Tauch- <u>übungen</u> z. B. - Abtauchen mit DB - B-Tauchzug 2 - 3 x - Auftauchen mit DB usw.				Standard 2.5 35' L/D/E 55' a. A.				
3.	<u>E</u>  <u>V</u> B m. Start u. Wende DB RB, R				- Schleppübungen (paarweise) - "Seitenschwimmen"				Standard 2.20 35' L/D/E 55' a. A.				
4.	<u>E</u>  <u>V</u> wie 3. Woche				- Spiele mit Geräten z. B. . Luftmatratzen . Bälle . Reifen . Sprossen usw.				Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Hüft- u. Fußbewegl.				
<b>Ziel - TE</b> 4 x 12,5 m B mit Start 4 x 25 m BB 4 x 50 m B 4 x 25 m BA 4 x 50 m B 4 x 25 m DB 4 x 100 m R								<b>Überprüfen:</b> 25 m DB mit Start 1,1; 1,2; 4,3 50 m B mit Start und Wende (Te-Sp. 3,1; 3,3; 2,1; 2,2; 4,1; 4,2; 4,3)  <b>WK:</b> 25 m DB 100 m R					

15. MA

Ziele u. Aufg.	Maßnahmen	Kri-terien	Planungshirweise
- Festigung des Vertrauensverhältnisses ÜL-Sportlerkoll. - Sportler	- Hinweisen auf die vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten, bewußtes Erleben auf Wettkampffahrten bzw. im täglichen Erfahrungsbereich der Kinder (Schule, Freizeit, kulturelle Einrichtungen)		- Plane gemeinsames Vorgehen für die Auswertung des Schulhalbjahres mit Eltern und sichere die Vorinformationen über die Leistungsentwicklung der Sportler in der Schule
- Kenntnisse und Einsichten zur richtigen Gestaltung des Tages:	- Gespräche mit einzeln. Kindern über persönliche und schulische Belange, freundlicher Lehrton, Forderung nach kameradschaftlichem und höflichem Umgangston, Hilfe für einzelne Sportler organisieren (s. Verantwortungssystem im Trainingstagebuch)	- Aufgeschlossenseheit gegenüber ÜL	- Ergänze Deine Aufzeichnungen über die Sportler und bereite differenzierte Aufgabenstellungen und Unterstützungsmaßnahmen für betreffende Sportler vor
- Beharrlichkeit bei der Technikervollkomm. und GA-Entwicklung	- Erläuterung der Notwendigk. einer regelmäßigen Gestaltung des Tagesablaufs, Beispiel (s. Kleine Trainingslehre) Kinder über ihre Tagesgestaltung berichten lassen	- Kenntnisse u. richtigen Tagesablauf	- Organisierung von Bewährungsituationen
- Mobilisationsbereitschaft bei hohen Intensitäten	- Schulung der Starts u. Wenden m. gegenseitigen Beobachtg. - Aufgaben, Fehleranalyse und Bewertung (z. B. als Riegen-WK) - Orientierung auf Verbesserung der Grundschnelligkeit		- Plane inhaltliche Schwerpunkte für Trainingslager Februar (Gruppenanalyse) u. s. Technik, Athletik, Beweglichkeit, Schnelligkeit
	- Leistungsveränderungen notieren (evtl. graphisch darstellen lassen)	- Sportler holen alles aus sich heraus	

## 16. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	Land- Erw. a. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	12	19,5	13,5	3,0	10,5	6,0	140	220	1,2	12,6	3,6	1,5	0,5
Woche	4	6,5	4,5	1,0	3,5	2,0	50	70		4,2	1,2	0,5	
<b>Theorie:</b>													
Kraul-Wende													
<b>Konditionelle Ausbildung</b>													
GS: 4 x 12,5 m K; R; B													
GA: 4 - 12 x 25 m RB; RA; R; KB; KA; K; BB; BA; B; DB													
2 - 12 x 50 m RB; RA; RB/R; RA/R; R; KB; KA; KB/K; KA/K; K;													
BB/B; B													
2 - 8 x 100 m RB/R; RA/R; R; KB/K; KA/K; K; BB/B; BA/B; B; L													
2 - 4 x 200 m RB/R; RA/R; R; KB/K													
Woche	technische Ausbildung					TAM - Wasser			TAM - Land-TE				
1.	<u>Erlernen</u>					-Kopfweitsprünge -Sprünge über, nach unter Geräte -Absprünge mit unter- schiedl. Absprungs- richtungen			Stand. 2.5 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Hüft- u. Fußbew.				
	S												
	<u>Vervollkommen</u>												
	DB, S-Start RA; R												
2.	<u>E</u>					-Schwimmkombinati- onen, z. B. KA/DB  -Rollen vw/rw mit versch. Beinstellun- gen ( ) (je 4-6 Rollen/min)			Standard 2.6 2.18 35' L/D/E 55' a. A.				
	S K-Wende												
	<u>V</u>												
	DB; S-Start KB; K												
3.	<u>E</u>					-Delphintauchen -Delphinhasche			Standard 2.7 2.18 35' L/D/E 55' a. A.				
	S												
	<u>V</u>												
	DB KB; K; K-Wende BB; B												
4.	<u>E</u>												
	S												
	<u>V</u>												
	S												
<b>Ziel - TE</b>							<b>Überprüfen :</b>						
4 x 12,5 m L (DB,R,B,K)							12,5 m S (Te.Sp. 1.2)						
6 x 12,5 m DB							25 m DB (Te.Sp. 1.1)						
2 x 200 m R (RB,R,RA,R 25er Wechsel)							25 m K (Te.Sp. 1; 3.1; 4.1 - 4.3)						
4 x 25 m R							K-Wende (Te.Sp. 5.2; 5.3)						
4 x 50 m R							<u>WK:</u>						
4 x 50 m KB/K							50 m B						
2 x 25 m DB							25 m DB						

16. MA

Ziele u. Aufg.	Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
-Festigung des Verantwortungsbewußtseins bei der Erfüllung der schulischen und Trainingsverpflichtungen	-Auswertung der schulischen Leistungen - Vergleich zu Trainingsleistungen und Verhalten (Eintragung in Trainingsstagebuch - Gegenzeichnung von Elterngund Lehrer)	-Schulische Leistungen, sportliche Leistungen u. Verhalten im positiven Bereich überein	-Pläne für diesen MA gemeinsam mit allen Sportlern der TG eine Faschingsfeier ein
-Bereitschaft zur gegenseitigen Unterstützung und Überordnung	-Übermittlung von Aufträgen an einzelne Sportler zur Anleitung anderer Sportler bei der Lösung von Trainingsaufgaben (z.B. GP, Aufgaben, Aktiv, Patenschaften)	-Befolgen der Anordnungen bei Wechselseitiger Leistungsverantwortung	-Verbinde die Analyse der schulischen Leistungen mit konkreten Aufgaben für die Sportler bis zum Schuljahresende (Ziele, Teilziele, spezielle Aufgaben)
-Entwicklung selbstkritischen Verhaltens	-Sportlerstellungnahmen zu Möglichkeiten der Verbesserung der schulischen Leistungen und sportlichen Entwicklung		-Vergleiche auch die Entwicklung der schulischen Leistungen seit Beginn des TZ-Trainings
-Kenntnisse B-Tauchzug	-Orientierung auf Mehrkampfüberprüfungen im 17. MA		
-Rolle der Bewegung im Trainingsprozess	-Notwendigkeit bewusster Einhaltung der angelegenen Intensitäten	-Erfüllung d. TSL bei guter Technik	-Pläne Elternversammlung im 17. MA
	-Ständige Steuerung der Schwimmgeschwindigkeit d. UL		





17. MA

Ziele u. Aufg.

Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
<p>-Vermittlung von ersten Kenntnissen über die Funktionen des Leistungssportes (Leistungsfähigkeit, Gesunderhaltung, Repräsentation der Heimat); Anknüpfung an schon Erworbenes zur Förderung und Wertschätzung hoher sportlicher Leistungen - persönl. Kontakt zu einem Leistungssportler</p> <p>-Abwechslungsreiche Gestaltung des Start-, Wendungen und GA-Trainings(Wettbewerbsformen u.a.) und freudbetonte Gestaltung der Pausen nach Schnelligkeitseinlagen</p> <p>-Kollektive Auswertung des TA</p> <p>-Festigung und Kontrolle zur Bedeutung und Einhalten des Gleichmaßes, Selbsteinschätzung der erreichten Zeit auf der TSL</p> <p>-Vermittlung und Kontrolle d. Abnehmens und der Zählweise des Pulses, Bedeutung für Pausengestaltung und erste Versuche eigener Regulierung</p> <p>-Auswertung des Mehrkampfes</p> <p>-Erziehung zur Ehrlichkeit, Zielstrebigkeit,</p>	<p>Selbständige Erfüllung der Trainingsanforderungen</p>	<p>-Auswertung des TA mit Orientierung auf letzte Etappe des 2. Jahres (Kontrolle der Erfüllung der Zielvorgaben des UL - s. MA 16)</p>
<p>-Festigung des Interesses am Schwimmen und an einer eigenen Leistungssportlichen Entwicklung</p> <p>-Bereitschaft und Fähigkeit zur Selbstkontrolle</p>	<p>-Geringe Zeitdifferenzen u. gutes Gleichmaß</p> <p>-selbständige Pulskontrolle u. richtige Pausengestaltung</p>	<p>- Durchführung des 2. Elternabends mit Auswertung des bisherigen Verlaufs des Trainingsjahres nach der Orientierung auf die Normerfüllung des 2. TZ-Jahres</p>

## 18. Monatsabschnitt

Kenn-ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LD+E	Erw.	a. Athl.	GS	
Monat	16	26	18	4	14	8	190	290	1,4	19,6	5,5	2,3	0,7
Woche	4	6,5	4,5	1	3,5	2	50	70		4,9	1,4	0,6	

**Theorie:** SA; S: Atmung  
Technikschulung und Leistung

### Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K; R; B; S  
 GA: 4 - 6 x 12,5 m S  
 4 - 12 x 25 m RB; RA; R; KB; KA; K; BB; BA; B; DB  
 2 - 12 x 50 m RB; RA; RB/R; RA/R; R; KB; KA; KB/K; KA/K; K;  
 BB; BB/B; BA/B; B; DF  
 2 - 8 x 100 m RB/R; RA/R; R; KB/K; KA/K; KB/B; BA/B; B  
 2 - 4 x 200 m RB/R; R; KB/K

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land - TE
1.	<u>Erlernen</u> SA in S  <u>Vervollkommen</u> S BA; BB; B; B-Start KB; K	- Schwimmen mit Flossen in DB	Standard 2.17 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u> SA in S  <u>V</u> S BB; BA; B; B-Start	- Schleppübungen (z. B. Transportgriffe, Rettungsgriffe)	Standard 2.6 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u> R-Start  <u>V</u> R; R-Wende KB; K	- Abstoßübungen mit Weitenmarkierung (als Wettkampf) unterschiedl. Kopfstellung und Gleitkurven	Standard 2.18 35' L/D/E 55' a. A. u. a. -Vorübungen Basketb
4.	<u>E</u> SA in S R-Start  <u>V</u> S R; R-Wende BB; BA; B	- Schwimmkombinat. z. B. SA/KB RGL/DB SA/BB	Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Wirbelsäulengymn.

### Ziel - TE

4 x 12,5 m S "GS"  
 4 x 25 m DB  
 4 x 12,5 m S  
 100 m RGL  
 4 x 50 m BB  
 2 x 2 x 100 m B  
 2 x 200 m KB/K

### Überprüfen :

12,5 m S (Te.Sp. 2)  
 50 m B (Te.Sp. 1.3; 1.1.; 2.3)  
 R-Start (Te.Sp. 4.1.; 4.2)  
 100 m K (Te.Sp. 2; 5.4)

### WK:

12,5 m S  
 100 m R

18. MA

Ziele u. Aufg. Maßnahmen

Kriterien

Planungshinweise

-Inhalte der Ausbildung des  
Trainingslagers in den  
Mai-Ferien

-Vorbereitung Normüberprü-  
fung in den Bereichen  
Teilnahme - Erfüllung

-gute Diszi-  
plin und  
Freude am  
Training

-Nutzung der vielfältigen  
Übungsformen für wechsel-  
volle Trainingsgestaltung

-Festigung der Kenntnisse zum  
Tagesablauf durch Wiederho-  
lung und Anwendung  
. jedes Kind für einen  
bestimmten Tag ein Beispiel,  
Verallgemeinerung folgt  
später)

-Grundlagen für  
Gewohnheiten  
zur Gestaltung  
des Tagesregi-  
mes  
-Beharrlichkeit  
und Mobilitäts-  
bereitschaft

## 19. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	18	29,0	19,5	4,5	5,0	9,5	230	340	1,4	21,0	5,8	2,6	0,7
Woche	4	6,5	4,5	1,0	3,5	2,0	50	70		4,9	1,4	0,6	

Theorie: KA  
Vorbereitung auf Wettkämpfe

### Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K; R; B; S  
 GA: 4 - 12 x 25 m RB; RA; R; KB; KA; K; BB; BA; B; DB; S  
 2 - 12 x 50 m RB; RA; RB/R; RA/R; R; KB; KA; KB/K; KA/K; K;  
 BB; BB/B; RA/B; B; BA/B; B; DB  
 2 - 8 x 100 m RB/R; R; RA/R; KB/K; KA/K; BB/B; BA/B; B; L  
 2 - 4 x 200 m RB/R; RA/R; R; KB/K; K

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> DB; SA in S, S KA; K; K-Start	Kleine Staffelspiele unter Einbeziehung von Schwimmkombin. z. A. RGL/DB SA/KB BA/DB SA/BB	Standard 2.17 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Bewegl. Schulter, Fuß
2.	<u>E</u>  V R KB; KA; K; K-Wende BB; B	-Gleitübungen in RL und BL -Schwimmen mit Dre- hung des Körpers um Längs- und Brei- tenachse	Standard 2.6 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u>  V KA; K; K-Wende RB; R	-Elemente aus dem Wasserball z. B. Antrittsübungen Ball dribbeln max. 25 m	Standard 2.17 2.6
4.	<u>E</u>  V RB; R DB; SA in S; S BB; B	-Volkstüml. Sprünge -Elemente aus dem Synchronschwimmen	Zentrale Normüber- prüfung

### Ziel - TE

4 x 12,5 m K. "GS"  
 4 x 25 m DB  
 4 x 25 m S  
 200 m R  
 3 x 100 m KB/K  
 3 x 100 m KA/K  
 4 x 25 m DB  
 2 x 100 m L

### Überprüfen :

Normative 2. TZ-Jahr

### WK:

100 m L  
 100 m K

12. MA

Ziele u. Aufg.	Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
- KJS-Aufnahme als persönlich-bedeutsame Zielstellung	-Auswertung der Vielzahl von ermittelten Leistungen und Vergleich zu den gestellten Anforderungen;	-Wille, in die AK 10 weitergeführt zu werden	-Die Planung und Durchführung der Normüberprüfung 2. TZ-Jahr
-Achtung der Leistungen des UL und der Sportkameraden	-Gespräche zu den steigenden Belastungen		-Beachtung der Maßnahmen im TZ anlässlich des 1. und 8. Mai
-Konzentrationsfähigkeit und Beharrlichkeit	-KJS. als Ziel und AK 10 (wbl) als wichtige Etappe herausstellen.	-gute kollektive Atmosphäre	
-Streben nach hohen Leistungen in der Normüberprüfung	-Herausstellen des Anteils des TG-Kollektivs an der individuellen Entwicklung (Hilfe, Ansporn, gegenseitige Einflusnahme und Bemühungen des UL)		
	-Kontinuierliche Analyse, Wertung und Korrektur der Starts und Wenden (Sportlerdemonstration, Wertung durch Sportler)		
	-Erarbeitung konkreter Vorstellungen über Inhalt, Bedeutung und Verlauf des Überprüfungsweekampfes 2. Trainingsjahr	-Ringen um hohe Leistungen u. vorbildl. Verhalten z. Überprüfung	

## 20. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw.	a.			Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	16	26,0	18,0	4,0	14	8	190	290	1,4	19,6	5,4	2,4		
Woche	4	6,5	4,5	1,0	3,5	2	50	70		4,9	1,4			
<b>Theorie:</b> S: Atmung <span style="float: right;">- Spartakiade-Auswertung</span> <span style="float: right;">- Vorbereitung Lehrgang</span>														
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 m K; R; B; S GA: 4 - 12 x 25 m RB; RA; R; KB; KA; K; BB; BA; B; DB; S 2 - 12 x 50 m RB; RA; RB/R; RA/R; R; KB; KA; KB/K; KA/K; K; BB; BB/B; BA/B; B; DB; S 2 - 8 x 100 m RB/R; RA/R; R; KB/K; KA/K; K; BB/B; BA/B; B; L 2 - 4 x 200 m RB/R; RA/R; R; KB/K; KA/K; K														
Woche	technische Ausbildung						TAM - Wasser		TAM - Land - TE					
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> DB; SA in S KB; K RB; R						-Streckentauchen mit DB (10 - 15 m) -Delphintauchen nach Gegenständen		Standard 2.13 35' L/D/E 55' a. A.					
2.	<u>E</u>  v BB; BA; B KB; K RB; R						-Streckentauchen mit B -kombinierte Tauchübungen		Standard 2.1 35' L/D/E 55' a. A. u.a. nur Läufe 2-3 km					
3.	<u>E</u>  v BB; B DB; S L						- Staffelspiele bis 5 m und zurück (versch. Aufgaben) z. A. .Paddeln fw/kw .Schwimmkombinat. .Start aus versch. <del>Ausg.</del> <del>Stellungen</del> m. versch. Kommandos usw.		Standard 2.1 35' L/D/E 55' a. A.					
4.	<u>E</u>  v BB; B DB; S L						-Kleine Spiele im Wasser z. B. Haschespiele		Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Wirbelsäulengymn.					
<b>Ziel - TE</b>  4 x 25 m S 4 x 100 m L 2 x 50 m RB/R 200 m R 2 x 50 m KB/K 200 m K 2 x 50 m BB/B 100 m B								<b>Überprüfen :</b>  25 m S (Te.Sp. 1.1; 1.2; 3) 100 m L  <b>WK:</b> Kreis- und Bezirksspartakiade						

## Ziele u. Aufg.

## Maßnahmen-Motivbildung

- Bewußtmachen, daß WK Höhepunkte d. Jahres sind, wo d. zieleger. Arbeit d. ÜL u. d. Fleiß d. Kinder i. Trng. ihren Ausdruck findet.
- Führung d. Kinder zum Erkennen d. Beziehg. Spartak., Trainingsgestaltung, KJS-Aufnahme, Erwartungen d. Eltern u. Freunde

- Verdeutlichen d. Zusammenhanges v. guten Leistung. u. fleißiger Arbeit
- Bewußtmachen d. Verantwort. das Einzelnen f. d. Abschn. schneiden des Kollektivs
- Führen z. d. Erkenntnis, daß an den eigenen Erfolgen d. Sportkameraden, d. ÜL, die Eltern und Lehrer Anteil haben;
- Bewußtmachen d. eigenen Leistungsentwick. im vergangen Trainingsabschn.
- Verdeutlichen d. Notw. bis zum "Anschlag" zu kämpfen, Erläut. d. WKB und der Notwendigkeit, i. den Ferien zu trainieren, um die "Form" zu halten (Zielorientierung für AK 10)

- a) Bereitschaft z. intensiver Erfüllung d. Aufgaben i. Ferien
- b) Streben n. gem. sportl. Erfolg.
- c) Selbstbew. als Ausdr. koll. u. ind. Leist. fä. WK-Eigensch. a) Zielstrebt. u. Beharrlichk. b) Steigerfä. (Mobilisationsbereitschaft)

(Empfehlungen)  
Verhaltensstuf.

- Sportler formul. d. Erwartungen d. Pioniergr., Lehrer und Eltern hins. ihrer Leistungen
- Selbständiges üben in den Gp u. bei der Arbeit mit der Pausenuhr, Kontrolle zum bewußten Erfassen d. Trainingsablaufs
- Gestaltung d. Schlussteile unter d. Aspekt kollekt. Übungsformen und Wettbewerbe
- Einbeziehung d. Eltern hinsichtl. d. Aktivierg. u. Kontr. d. Kinder zum selbst. Training. während d. Ferien

## Kri. terien

- Erkenntnisse und Einsichten, daß an d. eigen. Leistungen u. viele andere Menschen einen Anteil haben
- Bereitsch. in den Ferien weiter zu trainieren u. Kenntn. der Möglichkeiten
- Bemühen, auf d. letzten Metern der TS "noch etwas draufzulegen"
- Zeugniskon-trolle

## Planungshinweise

- Beachte bei der Hanung f. diesen Abschnitt, daß am Ende d. Abschn. d. Auswertung d. ganzen Periode (letzte 3 Mon.) erfolgt, die mit einer Zielstrebt. Orientierung auf die Ferienzeit zu verbinden ist
- es der letzte Abschnitt vor den Ferien ist
- Plane die Abschlusauswertung der Periode, sie umfaßt: die Belobigung für die Besten, Anerkennung zu Hause u. in der Schule (Klassenleiter b. Zeugnisausgabe z. Erfüllung des Pionierauftrages)
- Auswertung der Normüberprüfung 2. WJahr mit der Festlegung der Weiterführung der Sportler für das 3. WJahr
- Festlegung der Teilnehmer Spartakade
- Elternversammlung
- Entscheidung ü. die weitere Perspektive der Kinder (Eltern-zustimmung KJS-Aufn.)



Ziele der Erziehung im 3. Trainingsjahr (AK 10)

c) psychische Trainings-  
u. Wettkampfeigenschaften

- Erweiterung der Kenntnisse der technischen und athletischen Trainingsselemente und der elementaren Grundlagen ihrer Anwendung im Training;
- Weitere Entwicklung der Zielstrebigkeit, Anstrengungsbeurteilung, Konzentriertheit und das Selbstvertrauen auf der Grundlage der persönlichen Zielsetzung, beharrlich um höchste sportliche Leistungen zu ringen;
- Fähigkeit, die Trainingsleistung im Wettkampf zu überbieten;
- Fähigkeit zur Beurteilung von Leistung und Verhalten (weitgehend selbstständige Erfüllung des Trainingsprogrammes);
- Beobachtungs- und Entscheidungsfähigkeit.



Trainingskennziffern - Altersklasse 10 weiblich

Mon. TA	TE	Ges h	Wa h	La h	Theo. h	WASSER (h)		Ges km	davon Beine km	Arme km	GS	TAM - LAND (min)	
						TAM	spez. km/h					LED u. a.A.	Erw.Gymn.(allg.Athl.)
Sept.	20	38,0	24,0	12,0	2	3	21,0	33,6	16,7	6,7	0,8	280	440
Okt.	25	47,0	30,0	15,0	2	4	26,0	41,6	18,3	8,3	1,0	360	540
Nov.	20	38,0	24,0	12,0	2	3	21,0	33,6	16,7	6,7	0,8	280	440
Dez.	15	29,0	18,0	9,0	2	2	16,0	25,6	5,1	5,1	0,6	210	330
1. TA	80	152,0	96,0	48,0	8	12	84,0	1,6	134,4	26,8	3,2	1130	1750
Jan.	20	38,0	24,0	12,0	2	3	21,0	37,8	7,6	7,6	0,8	280	440
Febr.	15	29,0	18,0	9,0	2	2	16,0	28,8	5,8	5,8	0,6	210	330
März	20	38,0	24,0	12,0	2	3	21,0	37,8	7,6	7,6	0,8	280	440
2. TA	55	105,0	66,0	33,0	6	8	58,0	1,8	104,4	21,0	2,2	770	1210
Apr.	20	38,0	24,0	12,0	2	3	21,0	42,0	8,4	8,4	0,8	280	440
Mai	25	47,0	30,0	15,0	2	4	26,0	52,0	10,4	10,4	1,0	370	530
Juni	20	38,0	24,0	12,0	2	3	21,0	42,0	8,4	8,4	0,8	280	440
Juli	15	29,0	18,0	9,0	2	2	16,0	32,0	6,4	6,4	0,6	210	330
3. TA	80	152,0	96,0	48,0	8	12	84,0	2,0	168,0	33,6	3,2	1140	1780
Tr.J.	215	409,0	258,0	129,0	22	32	226,0	406,8	81,4	81,4	8,6	3040	4700
% Ant.		67	33	12,4	87,6			20,0	20,0	2,1		39,0	61,0

Trainingsdurchführung pro Woche: 4 TE a'90'Wasser + 4 x 15'Gymnastik  
 davon 45'TAM - Wasser  
 1 x 90'Land  
 1 x 60'Theorie

14 tägig

Trainingskennziffern - Altersklasse 10 männlich

Mon. TA	TE	Ges. h	Wa h	La h	Theo. h	WASSER ( h )		Ges km	davon km Beine Arme	GS	LAND - TAM (min)	
						TAM h	spez. km/h				LDE u.ERW. a.A.	gymnaestik (allg.Athl.)
Sept.	20	37	18	17	2	2	16	25,6	5,1	0,6	400	620
Okt.	25	45,75	22,5	21,25	2	2,5	20	32,0	6,4	0,8	510	765
Nov.	20	37	18	17	2	2	16	25,6	5,1	0,6	410	610
Dez.	15	28,25	13,5	12,75	2	1,5	12	19,2	3,9	0,4	310	455
1. TA	80	148	72	68	8	8	64	1,6	102,4	2,4	1630	2450
Jan.	20	37	18	17	2	2	16	28,8	5,8	0,6	405	615
Febr.	15	28,25	13,5	12,75	2	1,5	12	21,6	4,3	0,4	310	455
März	20	37	18	17	2	2	16	28,8	5,8	0,6	405	615
2. TA	55	102,25	49,5	46,75	6	5,5	54	1,8	79,2	1,6	1120	1685
April	20	37	18	17	2	2	16	32,0	6,4	0,6	410	610
Mai	25	45,75	22,5	21,25	2	2,5	20	40,0	8,0	0,8	510	770
Juni	20	38	18	17	3	2	16	32,0	6,4	0,6	410	610
3. TA	65	120,75	58,5	55,25	7	6,5	52	2,0	104,0	2,0	1330	1990
Tr.J.	200	371	180	170	21	20	160	285,6	57,2	6,0	4080	6125
% ant.			51,5	48,6		11,1	88,9		20,0	2,0	40,0	60,0

Trainingsdurchführung pro Woche:

3 TE a'90'Wasser + 3 x 15'Gymnastik  
davan 30'TAM - Wasser  
2 x 60'Land  
1TE 90'Land  
1 x 60'Theorie

14 tädig

weibl. 21. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser			Land			Ges.	davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	TDE+Erw. a.Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	12.0	280	440	1.6	33.6	6.7	6.7	0.8
Woche	5	9.0	6.0	0:45	5:15	3.0	70	115		8.4	1.7	1.7	

Theorie: TAM-Wasser  
KA  
Übernahme höherer Trainingsbelastungen

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S  
GA: 4 - 12 x 25 m  
4 - 12 x 50 m  
2 - 8 x 100 m  
2 - 4 x 200 m  
2 - 4 x 400 m

alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> RB; RA; R; R-Start	-Abstoßübungen mit unterschiedl. Kopfstellungen, untersch. Gleitkurven, Weitenmessung -Schwimmen mit Geräten z.B. m. untersch. Brettstellg., m. Ball i. Hand	Standard 2.2 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Fuß-, Hüft- und Schulterbewgl.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; RA; R; R-Wende	-Körperdrehungen um Breiten- und Tiefenachse -Freiwasserwende R	Standard 2.17 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Hockstretkspr.
3.	<u>E</u> KB; KA; K; K-Start  <u>V</u> KB; KA; K; K-Wende	-Kopfweltsprünge -K-Sprünge über, nach, unter Geräte -Abstoßübungen m. untersch. Kopfsteuerung (Gleitkurven)	Standard 2.2 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Bewegl. f. Normerfüllg.
4.	<u>E</u>  <u>V</u>	-Schwimmen mit unterschiedl. Frequenzen im Beinschlag (2er, 4er, 6er) -Schwimmen mit Drehungen u. Breitenachse (mind. 6 x) -Freiwasserwende K	35' L/D/E 55' a. A. u.a. Beweglichk. Fuß/ Knie

Ziel - TE 4 x 12,5 K (GS)  
6 x 50 m KB  
4 x 100 m K  
6 x 25 m RB  
3 x 200 m RB/R/RA/R  
4 x 25 m S

Überprüfen:  
R (Te-Sp. 4.1; 4.2; 2; 3.2; 3.3)  
K (Te-Sp. 2; 5.1; 5.2)

WK:  
50 RB  
100 R

## männl. 21. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser			Land			Ges.	davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	20	35.0	18.0	2.0	16.0	17.0	400	620	1.6	25.6	5.1	5.1	0.6
Woche	5	8:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155		6.4	1.3	1.3	

Theorie:

**KA**  
**TAM Wasser**  
**Übernahme höherer Trainingsbelastungen**

**Konditionelle Ausbildung**

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
4 - 12 x 50 m  
2 - 8 x 100 m  
2 - 4 x 200 m  
2 - 4 x 400 m

alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
(max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> RB; RA; R -Start	-Abstoßübungen mit untersch. Kopfstellg. untersch. Gleitkurven - Weitenmessung -  -Schwimmen mit Gerät z.B. RB m. untersch. Brettstellg., RB mit Ball in Hand	Standard 2.2 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Fuß-, Hüft-, Schulterbewegl.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; RA; R; R-Wende	-Körperdrehungen um Breiten- und Tiefenachse  -Freiwasserwende	Standard 2.17 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Hockstreck.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; KA; K; K-Start	-Kopfweitsprünge K-Sprünge über, nach, unter Geräte -Abstoßübungen mit untersch. Kopfsteuer. (Gleitkurven)	Standard 2.2 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Bewegl. f. Normerf.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; KA; K; K-Wende	-Schwimmen mit unterschiedl. Frequenzen im Beinschlag (2,4, 6er) -Schwimmen mit Drehg. u. Breitenachse (min. 6 x) -Freiwasserwende K	35' L/D/E 55' a. A. u.a. Bewegl. Fuß/Knie

Ziel - TE

4 x 12,5 m K GS  
6 x 50 m KB  
4 x 100 m K  
6 x 25 m RB  
3 x 200 m RB/R/RA/R  
4 x 25 m S

Überprüfen:

R (Techn. Schw. pkt. 4.1; 4.2; 2; 3.2; 3.3)  
K (Te.-Sp.: 2; 5.; 5.2)

WK:

50 m RB  
100 m R

## 21. MA

### Ziele u. Aufg.

- Kenntnisse zur Bedeutung der Körperkultur und des Leistungsspo. für persönliche Entwicklung
- Gewohnheiten zur Gestaltung des Lebensregimes u. zur Einhaltung d. Disziplinen im Training
- bewußte Mitarbeit im Training
- Kenntnisse zur Belastungssteigerung

### Maßnahmen

- Festigung d. Kenntnisse über persönlichkeitsbildende Wirkung regelmäs. Trainingstätigkeit (Rückblick auf bisherige Entwicklung, Entwicklungsfortschritt)
- Zielstellung der AK 10 mit Teilzielen in den folgenden Abschnitten beraten und Forderungen ziehen lassen
- Wiederholung zur Gestaltung d. Tagesablaufs (Korrektur durch Kinder gemäß neuer Stundenpläne, Trainingsablauf u.a. Bedingungen)
- Kontrolle zur Wahrnehmung d. Pflichten des SvD, Übertragung von Teilaufgaben zur Sicherung des Ablaufs im Bad und während des Trainings.
- Kontrolle der Bekleidung
- Zur Bedeutung des GA-Trainings. für die Leistungsentwicklung
- Wiederholung "Pulsen"

### Kriterien

- Anerkennung der Zielstellung für die AK 10

### Planungshinweise

- Mit Beginn des Trainingsjahres Sicherung der grundlegenden Disziplin vor, während und nach dem Training

- Pläne die Einführung des TTB. Dazu ist Zeit erforderlich (Theorie- und Gruppenstunde) Bereite das mit dem Pfänderaktiv vor (Method. Brief S. 13/14)

- Pläne Elternversammlung nach dem 1. Sichtungslerngang

- Einhaltung d. Ordnungsnormen im Bad

- Konzentrierte Mitarbeit
- Bereitschaft zur Aufnahme der höheren Belastung





weibl. 22. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden		in Minuten		km/h	Kilometer						
		GTZ	Wasser		Land		Ges.	davon					
			Ges. TAM	spez. Ges.	LDE+Erw.			a. Athl.	Beine	Arme	GS		
Monat	25	45.0	30.0	4	26.0	15.0	360	540	1.6	41.6	8.3	8.3	1.0
Woche	5	9.0	6.0	4:45	5:15	3.0	70	110		8.4	1.7	1.7	

Theorie: Technik-Lehrgangsanalyse

Bedeutung erster Sichtungslehrgang

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
 4 - 12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
 2 - 4 x 200 m bewegung  
 2 - 4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> DB; SA; S; Starts	-Delphintauchen (2x DB-Abtauchen 1m- 2x DB-Auftauchen)  -Beckspringen im tiefen Wasser	Standard 2.23 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Wirbelsäulengymn.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S; S-Start	-Delphinhasche  -Gleitübungen in D mit Übergang in Schw.Bewegung	Sichtungslehrgang Normbereich 6. Bewegl. 7. Athl.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> BB; BA; B; Wenden	-Drehungen um LÄCHSAC nach links/rechts -Freiwasserwende -Anschwimmen b.Wand dann abtauchen  -Streckentauchen mit Brust-Tauchzug	Standard 2.22 35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> BB; BA; B; Starts	Werkstüml.Sprünge -Packetsprünge -Kopf- u.Fußsprünge -Sprünge paarweise	Standard 2.20 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Krebsfußball

Ziel - TE

4 x 12,5 m S (GS)  
 8 x 25 m DB  
 200 m Gleichschl. Rü  
 4 x 100 m DB/K  
 3 x 200 m KB/K/KA/K  
 200 m La

Überprüfen :

KJS-Überprüfung

S: 4.1; 4.2; 4.3; 1.2; 2

B: 4.2. - 4.4, 2.1

WK:

200 m F  
 50 m S

männl. 22. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw.	a.Athl.	Beine	Arme
Monat	25	43:45	22:52	5:20	21:15	510	765	1.6	32.0	6.4	6.4	0.8
Woche	5	8:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155	6.4	1.3	1.3	

Theorie: S-Start  
**Technik Lehrgangsanalyse**  
**Bereitschaft zu hohen schulischen u. sportlichen Leistungen**

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4-12 x 25 m  
 4-12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 2-8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbe-  
 2-4 x 200 m wegung  
 2-4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> DB; SA; S; S-Starts	-Delphintauchen (2x DB-Abtauchen 1 m 2x DB-Auftauchen)  -Bockspringen im tiefen Wasser	Standard 2.23  35' L/D/E 55' a. A. u.a. Wirbelsäulengymn.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S; S-Starts	-Delphinhasche  -Gleitübungen in D mit Übergang in Schwimmbewegung	Trainingslager Überprüfung Normenbereich 6. Bewegl. 7. Athl.
3.	<u>E</u> BB; BA; B - Wenden  <u>V</u>	-Drehungen um Längsach n.li/re -Freiwasserwende -bis zur Wand anschwin men, dann Abtauchen in Rückenlage -Streckentauchen mit B-Tauchz.	Standard 2.22  35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u> BB; BA; B - Starts  <u>V</u>	-Volkstümliche Sprünge -Packetsprung -Kopf- u. Fußsprünge -Sprünge paarweise	Standard 2.20  35' L/D/E 55' a. A. u.a. Krebsfußball

Ziel - TE

4 x 12,5 m S GS  
 8 x 25 m DB  
 200 m R.Gleichschl.  
 4 x 100 m DB/K  
 3 x 200 m KB/K/KA/K  
 200 m Lagen

Überprüfer:

S (Te.Sp.: 4.1; 4.2; 4.3; 1.2;  
2.; 2.1)

B (Te.Sp.: 4.2; 4.3; 4.4)

WK: 200 m K  
 50 m S

weibl. 23. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GIZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	12.0	260	440	1.6	33.6	6.7	6.7	0.8
Woche	5	9.0	6.0	0.4	5.1	3.0	70	110		8.4	1.7	1.7	

Theorie: -Startsprünge - Auswertung 1. Sichtungslehrgang  
-WKB

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
4 - 12 x 50 m  
2 - 8 x 100 m  
2 - 4 x 200 m  
2 - 4 x 400 m

alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TB
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> RB; RA; R; Start	-Schwimmen in Kombi z.B. -RB-RA-r-r-l-l -RB-RA-r-r-l-l-Hand über Hand	Standard 2.10 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; KA; K; K-Wende	- wie oben nur Kraul - K-Armführung u. Wasser, wobei hoher Ellbogen + Fingerspitzen Wasser berühren sollen	Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Liegest., Klimmz., Rumpfh. lt. Normerf.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; S; S-Wende	-Kleine Staffelspiele (bis 5 m und zurück)	Standard 2.8 35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> BB; B; B-Wende	-Elemente aus dem WRD .Transportgriffe .Rettungsgriffe Seitenschwimmen B	Standard 2.14 35' L/D/E 55' a. A.

Ziel - TE

4 x 12,5 m B (GS)  
8 x 50 m BB  
2 x 100 m B  
4 x 25 m BA  
2 x 100 m B  
6 x 50 m DB/S  
4 x 100 m L

Überprüfen:

50 m K (Te-Sp. 3.3.; 5.3; 5.4)  
50 m R (Te-Sp. 3.2; 3.3; 4.2-4.3)

WK:

50 m BB  
100 m B

männl. 23. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon		GS		
			Ges.	TAM	spez	Ges.			LDE+Erw. a. Athl	Beine		Arme	
Monat	20	35.0	18.0	2.0	16.0	17.0	400	620	1.6	25.6	5.1	5.1	0.6
Woche	5	Pr:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155		6.4	1.3	1.3	

Theorie: **Startsprünge**  
**WKB**

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S  
 GA: 4-12 x 25 m  
 4-12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 2-8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbe-  
 2-4 x 200 m wegung  
 2-4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land - TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u>  BB; B; Wende	-Schwimmkombinationen z.B. -RB-RA-r-r-l-l -RB-RA-r-r-l-l-Hand über Hand	Standard 2.10  35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> BA; B; Start	-wie oben nur mit K -K-Armführung u. Wass. webei hoher Ellen- bogen und Finger- spitzen Wasser be- rühren sollten	Standard 2.15  35' L/D/E 55' a. A. u.a. -Liegest., Klimm- ziehen, Rumpfeben lt. Normerfüll.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; S; S-Wende	Kleine Staffelspiele bis 5 m und zurück	Standard 2.8  35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> BB; B; B-Wende	Elemente aus dem WRD -Transportgriffe -Rettungsgriffe Seitenschwimmen B	Standard 2.14  35' L/D/E 55' a. A.

Ziel - TE  
 4 x 12,5 m B GS  
 8 x 50 m BB  
 2 x 100 m B  
 4 x 25 m BA  
 2 x 100 m B  
 6 x 50 m DB/S  
 4 x 100 m L

Überprüfen :  
 50 m K (Te.Sp.: 3.3; 5.3; 5.4)  
 50 m R (Te.Sp.: 3.2; 3.3; 4.1-  
 4.3)

WK:  
 50 m BB  
 100 m B

23. MA

Ziele u. Aufg.	Maßnahmen-Motivbildung	(Empfehlungen)	Kriterien	Planungsartweise
	-Auswertung d. internat. WK der Spitze des verg. Jahres	-Sportler berichten über Erlebnisse im vergang. WZ-Jahr - Gruppenchroniken	-Anerkennung individ. Zielstellung bis zum Schulhalbj. und zum 2. Überprüfungslehr.	-Plane Elternabend z. Einführung des TTB
b) Festigung d. Bereitschaft, freizeitsportler zu werden, der in Schule u. Sport nach höchsten Leistungen strebt	-Vermittlung neuer Perspektiven (2. Lehrgang, Spartakiade, KJS-Aufnah.)	-Sportler schreiben auf, welche Erfolge sie im verg. Jahr erzielt haben	-Freude auf kommende Höhepunkte	
	-Nutzung d. vielfältigen Tests und LK für gruppen-internen Wettbewerb	(Lernprozess; WK; Anerkennungen) und motivieren, welche Schwächen sie noch überwinden müssen (Eltern helfen dabei)	-Gute Ansätze für Selbst-einschätzung	-Richte Dich auf d. Vielfalt d. Problematik u. d. Fragen der Eltern ein, um ausreichend Auskunft geben u. d. Gewinnungsprozessen fördern zu können
a) Festigung d. Interesses und d. Leistungsbereitschaft, wachsende Belastungsauford. zu erfüllen	-Anhand von Beispielen zeigen, wie richtiges bzw. falsches Anspruchsniveau zu Erfolgs- bzw. Misserfolgserlebnis führt	-TE für Jahresabschlussfest im Wasser mit Spiel-form		
d. Leistungsbereitschaft, wachsende Belastungsauford. zu erfüllen	-Erläuterung d. Beziehung zw. Orientierungsvermögen u. Entscheidung im WK	-Anregung zur Selbstbeobachtung u. Selbstkorrekt. (s.o.) unter Kontrolle und Anteilung (Ul/Eltern)		-Die Arbeit mit dem Trainingstagebuch unter d. Aspekt d. Verstärkung d. Selbst-erziehungsprozesses erfordert gute Vorbereitung
c) Fähigkeit u. Bereitschaft z. Selbst-einschätzung u. Verh. WK-Eigenschaften	-Einarbeitung der Verhaltensordnung zum Trainings- u. WK-Verhalten (TTH S. 42-45, Meth. Brief S. 43/44)			
-Mobilisationsbereitschaft u. Beharrlichkeit				
-Orientierungsvermögen				

24. MA

Ziele u. Aufgaben	Maßnahmen	Kriterien
-Festigung des Verantwortungs- bewußtseins bei der Erfüllung des TZ-Auftrages	s. MA 23	s. MA 23
-Freude am Training. im TZ Schwimmen		
-Fähigkeit zur Selbsteinschätzung	-Arbeit an den Begründungen zu den Verhaltensnormen (Verbindung zum Vorbild herstellen)	
-Kenntnisse zum GA- und S-Training	-Anwendung der Normen in gegenseitiger Einschätzung zur Einhaltung im Training (am Ende der TE)	

## weibl. 24. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw. a.Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	15	27.0	18.0	2.0	16.0	9.0	210	330	1.6	25.6	5.1	5.1	0.6
Woche	5	9.0	6.0	0.45	5.15	3.0	70	110		8.4	1.7	1.7	

Theorie: **Rückenstart  
Intensitäten im Training**

### Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA:

4 - 12 x 25 m

4 - 12 x 50 m

2 - 8 x 100 m

2 - 4 x 200 m

2 - 4 x 400 m

alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
(max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
bewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; BA; B; B-Start	-Kombinierte Tauch- übungen -Gegenstände ertauchen -Kettentauchen	Standard 2.13 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; R; R-Start	-Schwimmen mit Bekle- dungsstücken -Schwimmen paarweise u.i. Gruppen mit Anfassen der Hände	Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> RA; R; R-Wende RB	-Körperdrehungen auf d. Schwimmstrecke z.B. auf 50 m 4-6 x Drehung u. Breitenachse Tiefenachse oder 4 - 6 x Frei- wasserwende	Standard 2.12 35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> -		Hausaufgaben -Dauerläufe -Beweglichkeit

### Ziel - TE

4 x 200 m L  
6 x 50 m RB  
2 x 100 m R  
4 x 50 m RA  
2 x 100 m R  
4 x 50 m B

### Überprüfen:

50 m B (Te-Sp. 3.1-3.3; 2.2; 2.3)  
100 m R (Te-Sp. 3.2; 3.3; 5.1-  
5.3)

### WK:

200 m R  
200 m L  
AWK

männl. 24. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez	Ges.			LDE+Erw. a.Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	15	26:15	13.5	1.5	12.0	12:45	310	455	1.6	19.6	3.9	3.9	0.4
Woche	5	8:45	4,5	0.5	4.0	4:15	100	155		6.4	1.3	1.3	

Theorie: Rückenstart  
Intensität im Training

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
4 - 12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
2 - 4 x 200 m bewegung  
2 - 4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; BA; B; Start	-Kombinierte Tauch- übungen -Gegenstände ertau- chen -Kettentauchen	Standard 2.13 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; RA; R; Start	-Schwimmen mit Be- kleidungsstücken -Schwimmen paarweise u. in Gruppen mit Anfassen der Hände	Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; RA; R; Wende	-Körperdrehungen auf der Schw.Strecke z.B. auf 50 m 4-6 x Drehung um Breiten- achse/Tiefenachse oder 4-6 x Freiwasserwende	Standard 2.12 35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u>		Hausaufgaben: -Dauerläufe -Beweglichkeit

Ziel - TE  
4 x 200 m L  
6 x 50 m RB  
2 x 100 m R  
4 x 50 m RA  
2 x 100 m R  
4 x 50 m B

Überprüfen:  
50 m B (Te.Sp.: 3.1-3.3; 2.2; 2.3)  
100 m R (Te.Sp.: 3.2; 3.3; 5.1-  
5.3)

WK:  
200 m R  
200 m L  
A W K



weibl. 25. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw.	a. Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	20	36.0	24.0	3	21	12	280	440	1.8	37.8	7.6	7.6	0.8
Woche	5	9.0	6.00	4	5:15	3	70	110		9.5	1.9	1.9	
<b>Theorie: Schulung der Koordination</b> <b>S-Wende</b> <b>Rolle des Aktivs in der Tr. Gruppe</b>													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S GA: 4 - 12 x 25 m 4 - 12 x 50 m 2 - 8 x 100 m 2 - 4 x 200 m 2 - 4 x 400 m													
<b>alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung</b>													
Woche	technische Ausbildung				TAM - Wasser			TAM - Land - TE					
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> KB; KA; K; Wende				-K-"Strecklage"  -Kombinationen wie z.B. KB-KA-r-r-l-l-			Standard 2.6  35' L/D/E 55' a. A.					
2.	<u>E</u>  <u>V</u> KA; KB; K, Start				Elemente aus Synchr. z.B. -Wälzen, Drehen u. Lä. Achse -Dreh.m. untersch. Beil- stellg. um Breiten- achse -"Tauchboot"			Standard 2.4  35' L/D/E 55' a. A.					
3.	<u>E</u> S - Wende  <u>V</u> SA; S DB				Kombinationen mit S z.B. -4 DB und 1 SA -4 D Tauchen + 2 x Doppelarmzug -KA/DB -SA/KB			Standard 2.18  35' L/D/E 55' a. A. u.a. Basketball					
4.	<u>E</u> SA; DB; S; S-Wende  <u>V</u>				-6 DB + 3 x 5 + 1D- Tauchen -Delphintauchen -Delphinhasche			Standard 2.17  35' L/D/E 55' a. A. u.a. Basketball					
<b>Ziel - TE</b> 4 x 12,5 m K GS 8 x 25 m KB 4 x 200 m K 8 x 25 m DB 6 x 50 m S							<b>Überprüfen:</b> 100 m K (Te.Sp. 1; 3.1-3.3; 4.1-4.3) 50 m S (TE-Sp. 1.1; 2.; 3.; 5.1; 5.2)						
<b>WK:</b> 100 m K 100 m S													

## männl. 25. Monatsabschnitt

Kenn-ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw.	a.Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	20	35.0	18.0	2.0	16.0	17.0	400	620	1.8	28.8	5.8	5.8	0.6
Woche	5	8:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155		7.2	1.5	1.5	

**Theorie:** S-Wende  
Schulung der Koordination  
Rolle des Aktivs in der TG

**Konditionelle Ausbildung**

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
4 - 72 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
2 - 4 x 200 m bewegung  
2 - 4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land TB
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> KB; KA; K; Wende	-K*Strecklage* -Kombinationen wie z.B. KB-KA-r-r-l-l-	Standard 2.6 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> KA; KB; K; Start	Elemente aus Synchr. z.B. -Wälzen, Drehen um LÄ. Achse -Drehg.m. untersch. Beinstellg., um Breitenachse -Tauchboot; Rückenl... Bein senkr.a.d.Wasse - abtauchen.	Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u> S-Wende  <u>V</u> SA; S; DB	Kombinationen mit S z.B. -4 DB + 1 SA -4 D-Tauchen + 2x Doppelarmzug -KA/DB -SA/KB	Standard 2.18 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Basketball
4.	<u>E</u>  <u>V</u> SA; DB; S; S-Wende	-6 DB+3xS + 1 D-Tauchen -Delphintauchen -Delphinhasche	Standard 2.17 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Basketball

Ziel - TE 4 x 12,5 m K GS  
8 x 25 m KB  
4 x 200 m K  
8 x 25 m DB  
6 x 50 m S

Überprüfen:  
100 m K (Te.Sp.: 1; 3.1-3.3;  
4.1-4.3)  
50 m S (Te.Sp.: 1,1; 2.; 3.;  
5.1; 5.2)

WK: 100 m K  
100 m S

25. MA

Aufg. und Ziele

Maßnahmen

Kriterien

-Wertung der Erfolge als gemeinsame Erfolge

-Streben nach gemeinsamen sportlichen Erfolgen

-Kameradschaftliches und freundliches Verhalten untereinander

-Festigung sporttheoretischer Kenntnisse zu d. WKB und Grundlagen der Trainingsgestaltung

-Bezugnahme auf internationale sportliche WK

-Bewußtmachen der Rolle des Kollektivs  
-Achtung auf kameradschaftlichen und höflichen Umgangston (Aktiv als Schwerpunkt übertragen)

-Kontrolle der Kenntnisse, Sportlerdemonstration und gemeinsames Analysieren

-Sicherung der Kenntnisse (Gespräch) über Wirkungsweise von TM und Bewußtmachen, warum ein Leistungssportler Kenntnisse darüber besitzen und ihre Anwendung beherrschen muß

-Erarbeiten erster Normen zum kollektiven Verhalten (TfB S. 39, Meth. Brief S. 45) und Eintragung Verantwortlichkeiten (TfB S. 22/24)

-Höfliches Verhalten und gegenseitige Hilfe

-zielstrebiges An-eigenen der notwendigen theore-tischen Kenntnisse

- Erkenntnisse zum Bestreben imper. Kräfte, unsere Entwicklung zu hemmen
- Bestreben, die hohen Trainingsbelastungen mit guten Ergebnissen zu absolvieren
- Mut und Risikobereitschaft, Kampfgeist
- Nutzung des Lehrganges (s. MA 22) und der Überprüfungen zur Verdeutlichung der Leistungsentwicklung, Auswertung der Ergebnisse mit der Trainingsgruppe, Auswertung mutigen Verhaltens (TTB S. 83 ff.)
- Bewusstmachen der Bedeutung von Übungen aus dem Rettungsschwimmen für den Sportler
- Erkennen der Verantwortung des einzelnen Sportlers für den Verband u. Bereitschaft, für die eigene Entwicklung große Anstrengungen zu unternehmen
- Intensives Absolvieren der Tests
- Plane eine gründliche Auswertung des Lehrganges mit Sportlern und Eltern
- Bereite differenzierte perspektivische Ableitungen für die Jungen und Mädchen vor (incl. für die, die u.U. in die AK 11 weitergeführt werden können)
- Plane mit dem Aktiv die Erarbeitung und Verteidigung der Selbsteinschätzungen zum Trainings- und Wettkampferhalten, Kollektivverhalten; Schulnoten (Lernverhalten) und kontrolliere die Eintragungen im TTB S. 41, 47, 21, 84 ff für den 27. MA

weibl. 26. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges	TAM	spez	Ges.	TAM			Erw.	Athl.	Beine	Arme
Monat	15	27.0	18.0	2.0	16.0	9.0	210	330	1.8	28.8	5.8	5.8	0.6
Woche	5	9.0	6.0	0.4	5.5	3.0	70	110		9.5	1.9	1.9	

Theorie: Auswertung KJS-Lehrgang

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4-12 x 25 m  
 4-12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 2-8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
 2-4 x 200 m bewegung  
 2-4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land TP
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u>  BB; BA; B; B-Wende	-Kombinierte Tauch- übungen -Wettbewerb m. Tauchzü z.B. wieviel Meter m. 1 T " " m. 2 TZ " " m.... usw.	Standard 2.10 35' L/D/E 55' a. A. u.a. -Klimmziehen -Treibhöhe
2.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S; S-Wende	-DB - in Rückenlage in Seitenlage  -Freiwasserwende	Standard beliebig 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; KA; K; K-Wende	-Kleine Staffelspiele (b. 5 m und zurück) Bei 5 m Markierung folg. Richtungswechs. z.B. -Rolle vw o. rw -Dreh. u. Längs- o. Tiefenachse	Sichtungslehrgang  Normerfüllung Bereich 6. Bewegl. 7. Athl.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> -	-Abtauchen zum Becken- grund kopfwärts Rolle vw -Abstoß n. oben	

Ziel - TE

4 x 12,5 m S (GS)  
 4 x 100 m B  
 4 x 50 m DB  
 2 x 100 m S  
 4 x 100 m B  
 4 x 50 m DB  
 4 x 50 m S

Überprüfen :

KJS-Überprüfung  
 S-Wende (Te-Sp.: 5.3 ; 5.4)

WK:

100 m B

männl. 26. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw.	a. Athl	Beine	Arme	GS
Monat	15	26:15	13,5	1,5	12,0	1245	310	465	1,8	21,6	4,3	4,3	0,4
Woche	5	8:45	4,5	0,5	4,0	4:15	85	130		7,2	1,5	1,5	

Theorie: Spertlervorbild

**Konditionelle Ausbildung**

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
 4 - 12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
 2 - 4 x 200 m bewegung  
 2 - 4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; BA; B; B-Wende	-Kombinierte Tauch- übungen -Wettbewerb m. Tauchzü- gen z.B. wieviel Meter m. 1 TZ " " " 2 TZ usw. (TZ=Tauchzug)	Standard 2,10 35' L/D/E 55' a. A. u.a. -Klimmziehen -Treibhöhe
2.	<u>E</u>  <u>V</u> SA; S; S-Wende DB	-DB in Rückenlage Seitenlage -Freiwasserwende	Standard beliebig 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; KA; K; K-Wende	<u>Kleine Staffelspiele</u> (bis 5 m u. zurück) bei 5 m Markierung folgende versch. Rich- tungswechsel z.B. Rolle vorw./rüw Drehung um Länge o. Tiefenachse	Trainingslager besonders Normerfüllung vorb. Bereich 6,7
4.	<u>E</u>  <u>V</u> -	-Abtauchen zum Becker grund kopfwärts Rolle vw - Abstoß nach oben	

Ziel - TE

4 x 12,5 m S GS  
 4 x 100 m B  
 4 x 50 m DB  
 2 x 100 m S  
 4 x 100 m B  
 4 x 50 m DB  
 4 x 50 m S

Überprüfen :

S- Wende (Te.Sp.: 5.3; 5.4)

WK:

100 m B

weibl. 27. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LD+Erw.			a.Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	12.0	280	440	1.8	37.8	7.6	7.6	0.8
Wache	5	9.0	6.0	0.4	5.1	3.0	70	110		9.5	1.9	1.9	

Theorie: **Lagenwenden**  
**Wettkampfvorbereitung**

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
4 - 12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
2 - 4 x 200 m bewegung  
2 - 4 x 400 m

Wache	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u> Lagen-Wende: R-S  <u>Vervollkommen</u> RA; R; R-Start	<u>Schwimmkombinationen</u> z.B. SA/KB RA/DB BA/KB KA/DB BA/DB	Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u> Lagen-Wende S-B  <u>V</u> RB; RA; R; R-Wenden	-Bockspringen in Wasser -Stalenschwimmen	Standard 2.7 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u> Lagen-Wende B-K  <u>V</u> BB; BA; B; B-Start	<u>Tauchübungen</u> z.B. -durch Beine tauchen -Streckentauchen in Lagenreihenfolge + nur Beine - WK-Weitenmarkierung	Standard 2.6 35' L/D/E 55' a. A. AWK
4.	<u>E</u>  <u>V</u> BB; BA; B; B-Wende	<u>Tauchzüge</u> -unter Wasser in BL (Füße fixiert) -unter Wasser in RL (Füße fixiert)	Standard 2.8 35' L/D/E 55' a. A.

Ziel - TE

4 x 200 m R  
6 x 50 m BB  
2 x 100 m B  
4 x 50 m BA  
2 x 100 m B

Überprüfen :

200 m R (Te.Sp. 1., 2., 3.3, 5.1, 5.2)  
50 m B (Te.-Sp. 1.1; 1.2; 2.1; 2.2; 3.1-3.3)

WK :

100 m B  
200 m R  
AWK

männl. 27. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden		in Minuten			km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land			Ges.	davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw.	a. Athl.	Beine	Arme
Monat	20	35.0	18.0	2.0	16.0	17.0	400	620	1.8	28.8	5.8	5.8
Wache	5	8:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155		7.2	1.5	1.5

Theorie: Lagenwenden  
Wettkampfvorbereitung

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
4 - 12 x 50 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
2 - 8 x 100 m bewegung  
2 - 4 x 200 m  
2 - 4 x 400 m

Wache	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE	
1.	<u>Erlernen</u> Lagen-Wende: R-S	<u>Schwimmkombinationen</u> z.B. SA/KB RA/DB BA/KB KA/DB BA/DB	90'	60'
	<u>Vervollkommen</u> RB; RA; R; R-Start		Sta. 2.19	2.4
2.	<u>E</u> Lagen-Wende: S-B	-Beckspringen im Wass -Slalomschwimmen	Standard 2.17	2.7
	<u>V</u> RB; RA; R; R-Wende		35'	25' L/D/E 35' a. A.
3.	<u>E</u> Lagen-Wende: B-K	<u>Tauchübungen</u> z.B. -durch Beine tauchen -Streckentauchen i. Lagenreihenfolge + <u>nur Beine</u> - WK-Weite- markierung	Standard 2.18	2.6
	<u>V</u> BB; BA; B; B-Start		35'	25' L/D/E 35' a. A.
4.	<u>E</u>	<u>Tauchzüge</u> -unter Wasser in BL (Fuße fixiert) -unter Wasser in RL (Fuße fixiert)	Standard 2.17	2.8
	<u>V</u> BB; BA; B; B-Wenden		35'	25' L/D/E 35' a. A.

Ziel - TE

4 x 200 m R  
6 x 50 m BB  
2 x 100 m B  
4 x 50 m BA  
2 x 100 m B

Überprüfen :

200 m R (Te.-Sp.: 1; 2.; 3.3;  
5.1; 5.2)  
50 m B (Te.Sp.: 1.1; 1.2; 2.1; 2.  
2.2; 3.1-3.3)

WK :

100 m B  
200 m R  
AWK



a) hohe schulische und sportliche Leistungen

a)

Streben nach hohen Leistung.

b) Bereitschaft, die steigenden Trainingsanford. gewissenhaft zu erfüllen

c) Festigung des Bedürfnisses n. regelmäßiger Teilnahme an Training und WK b. zurückdel. Sportlern

Psych. WK-Eigensch.

a) Kenntnisse über Trainingsmethodik  
b) Zielstrebigkeit u. Beharrlichkeit i. der Erfüllung aller Aufgaben

- Ergänzungen in d. TG-Chronik d. Sportler
- Sportler ihre Vorbilder nennen lassen u. Begründung fordern (TTB S.28/30)
- Gründliche Auswertung des Einschulungslehrg. (Pionieraktiv) u. Belobigungen
- Festlegung von Zielstellungen f. ausgewählte Kinder
- Ausformung d. Anspruchsniveaus
- Aussprachen mit Eltern u. Kindern
- Selbsteinschätzung d. Kinder in Auswertung d. Sichtungsinhaltungslehrganges
- ständiges Anspornen im Training
- Sichtbarmachen v. Teilerfolgen u. Zielen (Selbstschätzung zu TTB S.21, 41, 47, 83 ff)

- Wunsch z. Spartakt. teilnahme

- intensiv. Bemühen um Erfüllung d. Trainingsanford.
- Anerkennung d. kollekt. und indiv. Zielstellg.

- Wunsch, in einer BSG bzw. SSG weiterzutrainieren
- Kenntnisse u. method. Herangehen

- Bei der Planung f. d. Abschnitte beachte:
  - Gründl. Auswertg. d. Lehrganges m. Eltern und Kindern
  - .s. Abschn. 18 (Hinweise)
  - .Festlegung d. weiteren sportlichen Entwickl.
  - Erfassung d. Kinder in kleinstärkter Mögl. d. ind. Arbeit

28. MA

Ziele u. Aufg.

Maßnahmen

Kriterien

Planungshinweise

-Besprechung der Wochenpläne (TWB S. 59) zur bewußten Gestaltung des Tages- und Wochenregimes

s. MA 27

S. MA 27

- Bereitschaft, wachsende Anforderungen im GA- und Schnelligkeitstraining und in der Ausbildung koord. Fähigkeiten zu erfüllen
- Selbstbewußtsein und Bescheidenheit
- trainingsmethod. Kenntnisse zur Entwicklung des Frequenzverhaltens

männl. 28. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw.	a. Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	20	35	18.0	2.0	16.0	17.0	400	610	2.0	32.0	6.4	6.4	0.6
Woche	5	8:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155		8.0	1.6	1.6	

Theorie: Schnelligkeitsschulung

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA:

4 - 12 x 25 m

4 - 12 x 50 m

2 - 8 x 100 m

2 - 4 x 200 m

2 - 4 x 400 m

alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	90' TAM - Land 60'
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> KB; KA; K-Start Lagenwenden	Kleine Staffelspiele bis 5 m und zurück  untersch. Start (z.B. Start-herausstützen Start-Schwimmer	Standard 2,18 2.9  35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> KA; KB; K-Wende Lagenwenden	Tauchzeck	Standard 2,20 2.8  35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S, Starts	Delphinhasche	Standard 2,19 2.2  35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S; Wenden	Platzwechselspiele (günstig b. Querbahn) aus versch. Ausgangsstellungen in verschiedenen Endstellungen Wettbewerben!	Standard Spiel 2.3  35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.

Ziel - TE

4 x 12,5 m K GS  
8 x 25 m KB  
2 x 400 m K  
4 x 50 m KA  
2 x 200 m K

Überprüfen:

200 m K (Te.Sp.: 1.; 2.; 3.3;  
5.1; 5.2; 5.4)  
50 m S (Te.Sp.: 1.2; 3.; 4.1-4.3)  
100 m R (Te.Sp.: 3.2; 3.3; 5.4)  
100 m B (Te.Sp.: 4.4)

WK:

200 m K  
200 m L

männl. 29. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw.	a. Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	25	43:45	22.5	2.5	20.0	21.5	510	765	2.0	40.0	8.0	8.0	0.8
Woche	5	8:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155		8.0	1.6	1.6	

Theorie: Normüberprüfung 3. FZ-Jahr und Vorbereitung Spartakiade

**Konditionelle Ausbildung**

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
 4 - 12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
 2 - 4 x 200 m bewegung  
 2 - 4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	90' TAM - Land 60' T
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; BA; B; B-Start Lagenwende B-K	<u>Kombinationen</u> -25m 2 x BB + 1 x B -25m 2 x BB + 2 x B -25m 2 x BB + 3 x B -tauchzüge aus Abstoß u. Gleiten (Wettbew.)	Standard 2.19 35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; RA; R; R-Start Lagenwende R-S	<u>Kombinationen</u> R- nur rechter Arm R- nur linker Arm 25 SL-25 li.A. - 25 re.A. - 25 R (SL-Strecklage)	Standard Spiel 2.21 35' 25' L/D/E 55' 35' A.A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; KA; K; K-Start	<u>Schwimmkombination</u> z.B. K-nur re. Arm sieht K-nur li. Arm sieht -25 SL - 25 li. Arm - 25 re. A. - 25 K	Standard 2.23 2.14 35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S; S-Start Lagenwende S-B	<u>Kombin. 12,5 m</u> z.B. DB + nur li. A. DB + nur re. Arm RGL + DB RA /DB BA/DB	Standard 2.18 2.10 35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.

Ziel - TE  
 4 x 12,5 m B GS  
 4 x 25 m SA  
 4 x 50 m S  
 8 x 25 m BB  
 2 x 100 m B  
 4 x 25 m BA  
 4 x 50 m B  
 400 m R  
 2 x 100 m L

Überprüfen :  
 Lagenwenden: Anschwimmen -  
 Drehung - Abstoß -  
 Übergang Schwimmbe-  
 wegung

WK:  
 100 m S  
 100 m B  
 Normüberprü-  
 fung  
 3. FZ-Jahr

Ziele u. Aufg.	Maßnahmen-Motivbildung	(Empfehlungen) Verhaltenssteuerung	Kriterien	Planungshinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>-bewußte Steuerung</li> <li>b. Teilnahme an Veranstaltungen</li> <li>-Auswertung d. Erlebnissen u. Wertung dessen</li> <li>-Wandzeitungsgestaltung unter d. Thema: "Sportfreundschaft"</li> <li>-Gemeinsame Vorbereitung d. letzten Elternabends</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-ständige Förderung nach Einhaltung d. angegebener Tempos, Stimulierung und Zielorientierung i. den Pausen</li> <li>-Vervollständigung d. Entwicklungsdigramme (TtB, S. 83ff)</li> <li>-Kontrolle d. Kenntnisse über WK-Steuerung (Zugfolge)</li> <li>-Rhythmus (Zugfolge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-intensives Bemühen um Erfüllung d. sicheren Trainingsanforder. und (Trainingsverhalten)</li> <li>-Wertung persönlicher Leistungen als Ergebnis der Anstrengungen aller Beteiligten</li> <li>-Verhalten nach WK nach kein Aufstrecken in allen geschwommen. WK-Strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-intensive Bemühen um Erfüllung d. sicheren Trainingsanforder. und (Trainingsverhalten)</li> <li>-Wertung persönlicher Leistungen als Ergebnis der Anstrengungen aller Beteiligten</li> <li>-Verhalten nach WK nach kein Aufstrecken in allen geschwommen. WK-Strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-bewußte Steuerung</li> <li>b. Teilnahme an Veranstaltungen</li> <li>-Auswertung d. Erlebnissen u. Wertung dessen</li> <li>-Wandzeitungsgestaltung unter d. Thema: "Sportfreundschaft"</li> <li>-Gemeinsame Vorbereitung d. letzten Elternabends</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Vorbereitung d. Rechenschaftslegung u. Pionierauftrag</li> <li>-Erarbeitung indiv. Ziele für Einschlus-</li> <li>-Bewußtmachen der Notwendigkeit großen Einsatzwillens beim Training</li> <li>-Auswertung der LK und des WK mit Ziel-Resultat-Vergleich</li> <li>-Selbstüberwindung u. Kämpfen bis zum Anschlag - Voraussetzung zum Siegen (richtig. Einschätzen d. Kräfte)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-intensive Bemühen um Erfüllung d. sicheren Trainingsanforder. und (Trainingsverhalten)</li> <li>-Wertung persönlicher Leistungen als Ergebnis der Anstrengungen aller Beteiligten</li> <li>-Verhalten nach WK nach kein Aufstrecken in allen geschwommen. WK-Strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-intensive Bemühen um Erfüllung d. sicheren Trainingsanforder. und (Trainingsverhalten)</li> <li>-Wertung persönlicher Leistungen als Ergebnis der Anstrengungen aller Beteiligten</li> <li>-Verhalten nach WK nach kein Aufstrecken in allen geschwommen. WK-Strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-intensive Bemühen um Erfüllung d. sicheren Trainingsanforder. und (Trainingsverhalten)</li> <li>-Wertung persönlicher Leistungen als Ergebnis der Anstrengungen aller Beteiligten</li> <li>-Verhalten nach WK nach kein Aufstrecken in allen geschwommen. WK-Strecken</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-bewußte Steuerung</li> <li>b. Teilnahme an Veranstaltungen</li> <li>-Auswertung d. Erlebnissen u. Wertung dessen</li> <li>-Wandzeitungsgestaltung unter d. Thema: "Sportfreundschaft"</li> <li>-Gemeinsame Vorbereitung d. letzten Elternabends</li> </ul>

Ziele u. Auff.	Maßnahmen-Motivbildung	(Empfehlungen) Verhaltenssteuer. Kriterien	Planungshinweise
a) Bereitschaft u. Wille, Training u. Schule an d. KJS als	-Abschlussgespräch zwischen ÜL u. Sportlern z. Entwicklung der Sportler in der TZ-Zeit -Sichtbarmachen, daß nur d. zu Erfolgen kommt, der alle Aufgaben "ernst nimmt"	-hohe Leistungen in den Abschluswettkämpfen	Beachte bei der Vorbereitung in diesem Abschnitt, daß es die letzten Wochen im TZ sind, in denen die Sportler einen vollständigen Eindruck erhalten müssen, wie es nach den Ferien weitergeht • Sportler durch den ÜL, Anregungen erhält, wie er sich auf die KJS vorbereiten kann
persönl. bedeutsame Aufgabe zu betrachten und gute Ergebnisse zu erzielen			• die Übergabe an die KJS in würdiger Form erfolgt
a) Festigung d. Verantwortungs- bewußtseins	-Bewußtmachen, daß Rechenschaftslegung über sich selbst wichtig ist, um seine starken u. schwachen Seiten zu erkennen u. v. Veränderungen nachzudenken. -Orientierung als wichtige Seite der persönl. Vorbereitung an KJS kennzeichnen!	-Ausstellung d. Trainingsstagebücher i. d. Klasse -Selbstforderung, Selbstbeobachtung, Selbstkontrollen	• die Trainingsstagebücher mit zur KJS genommen werden und dort weitergeführt werden. • Vervollständigen und Übergabe der Entwicklungskartei an den SU
b) Bereitschaft u. Fähigkeit zur Selbstschätzung			
c) Kenntnis der neuen sozial. Bedingungen an der KJS			
2. Psych. WK-Eigen.			
a) Zielstrebigkeit u. Beharrlichkeit in der Erfüllung aller Aufgaben			
b) Kampfgeist und Siegeswille im Wettkampf			

weibl. 30. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+ Erw.	a. Athl	Beine	Arme	GS
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	12.0	280	440	2.0	42.0	8.4	8.4	0.8
Woche	5	9.0	6.0	1.45	5.15	3.0	70	110		10.5	2.1	2.1	
Theorie: <b>Spartakiaden</b>													
Konditionelle Ausbildung GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S GA: 4 - 12 x m 4 - 12 x 50 m alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung 2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel- 2 - 4 x 200 m bewegung 2 - 4 x 400 m													
Wache	technische Ausbildung				TAM - Wasser			TAM - Land -TE					
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; BA; B; B-Wende				<u>Schleppübungen (WRD)</u> -Transportgriffe, Rettungsgriff -BA 1. Sportler -BB 2. "			Standard 2.13 35' L/D/E 55' a. A.					
2.	<u>E</u> <u>V</u> RB; RA; R; R-Wende				-Walzerkraul mit Drehung links/rechts -Schwimmen mit Rollen vw/rw			Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A.					
3.	<u>E</u> <u>V</u> KB; KA; K; K-Wende				- <u>Spiele mit Ball</u> .Dribbling .Transporte .Anschwimmen .Ball gegen Becken- wand (fer) werfen			Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A.					
4.	<u>E</u> <u>V</u> DB; SA; S; S-Wenden				Staffelspiele bis 5 m ,und zurück s. Variationen vorh. MA			Standard 2.11 35' L/D/E 55' a. A.					
Ziel - TE 4 x 12,5 m R GS 8 x 50 m RB 2 x 200 m R 4 x 50 m RA 4 x 100 m R 4 x 25 m S 4 x 200 m L								Überprüfen :  WK: <b>Spartakiaden</b>					

## männl. 30. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDB+Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	20	35.0	18.0	2.0	16.0	17.0	400	620	2.0	32.0	6.4	6.4	0.6
Woche	5	8:45	4.5	0.5	4.0	4:15	100	155		8.0	1.6	1.6	

Theorie: Spartakiaden

### Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
 4 - 12 x 50 m alle Schwimarten, mit Einzelbewegung  
 2 - 8 x 100 m (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
 2 - 4 x 200 m bewegung  
 2 - 4 x 400 m

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	90° TAM - Land 60°
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; BA; B; B-Wende	<u>Schleppübungen (WRD)</u> -Transportgriffe, Rettungsgriffe -BA 1. Sportl. -BB 2. Sportl.	Standard 2.10 2.13 35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; RA; R; R-Wende	-Walzerkraul (mit li.+ re. drehen) -Schwimmen mit Rollen vorwärts/ rückwärts	Standard Spiel 2.15 35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> KB; KA; K; K-Wende	<u>Spiele mit Ball</u> .Dribbling .Transporte .Anschwimmen .Ball gegen Becken- wand(Tor) werfen	Standard Spiel 2.15 35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S; S-Wende	Staffelspiele bis 5m und zurück s.Variationen vorh. Monatsabschnitte	Standard Spiel 2.11 35' 25' L/D/E 55' 35' a. A.

### Ziel - TE

4 x 12,5 m R GS  
 8 x 50 m RB  
 4 x 100 m R  
 4 x 50 m RA  
 2 x 200 m R  
 6 x 25 m S  
 4 x 200 m L

### Überprüfen :

WK:  
Spartakiaden



weibl. 30./1 Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden						in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land			Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	IDE+Erw.	s. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	15	27.0	18.0	2.0	6.0	9.0	210	320	2.0	32.0	6.4	6.4	0.6	
Wache	5	9.0	6.0	0:45	5:15	3.0	70	105		10.5	2.1	2.1		

Theorie: Aufnahme in den SC (durch Vertreter des SC)

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4 - 12 x 25 m  
 4 - 12 x 50 m  
 2 - 8 x 100 m  
 2 - 4 x 200 m  
 2 - 4 x 400 m

alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung

Wache	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land - TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; BA; B; B-Wende	im Trainingslager sind viel-	entsprechend Spart.-Vorb.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; RA; R; R-Wende KB; KA; K; K-Wende	fältige Variationen (s. MA 1-40) anzuwenden!	dto.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; SA; S; S-Wende		dto.
4.	<u>E</u>  <u>V</u>		

Ziel - TE

Überprüfen :

WK: Spartakiaden oder Bestenermittlung



- b) Einstellungen  
u. moralische Qualitäten
- Identifikation mit den Ziel- und Aufgabenstellungen der langfristigen leistungssportlichen Entwicklung (IS-Perspektive, KJS-Aufnahme) im Schwimmsport
  - Streben nach hohen Leistungen in Schule und TZ als Ausdruck kollektiven Verantwortungsbewusstseins
  - Einsichten zur Notwendigkeit des langfristigen Leistungsaufbaues und Diszipliniertheit in der Erfüllung aller Anforderungen der theoretischen Ausbildung, technischen, konditionellen und koordinativen Entwicklung
  - Gefestigte Gewohnheiten zur Einhaltung der Ordnungsnormen, hygienischen Forderungen und zur Gestaltung einer sportlichen Lebensweise
  - Parteilnahme für die Normen kollektiven Denkens und Verhaltens, Bereitschaft und Fähigkeit zu kritischem und selbstkritischem Denken und Verhalten
  - Selbstbewußtsein und Bescheidenheit
  - Fähigkeit zur Selbstwertschätzung von Leistungen und Verhalten und Ehrlichkeit gegenüber UL und sich selbst
- c) Psychische Trainings- und Wettkampfeigenschaften
- Gefestigte Kenntnisse über techn. und athlet. Ausbildung und ihrer Anwendung im Training
  - Fähigkeit, nach Traineranweisungen selbstständig zu trainieren
  - Zielstrebigkeit und Beharrlichkeit in der Erfüllung der vielfältigen Anforderungen
  - Risikobereitschaft, Steigerung- und Entscheidungsfähigkeit im WK
  - Mobilisationsbereitschaft unter hohen Belastungsanforderungen (Test, längere TSL u.ä.)
  - Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit bei unterschiedl. Belastungsanforderungen, Trainings- und Wettk.-Beding.

Trainingskennziffern - Altersklasse 11 männlich

Mon. TA	TE	Ges h	Wa h	La h	Theo. h	WASSER (h)		Ges km	davon km Beine Arme	GS	LAND - TAM (min)	
						TAM spez.	km/h				LD u. Er- wär.gyan.	a.A. (allg. Athl.)
Sept.	20	38,0	24	12	2	3	21	42,0	8,4	0,8	280	440
Okt.	25	47,0	30	15	2	4	26	52,0	10,4	1,0	360	540
Nov.	20	36,0	24	12	2	3	21	42,0	8,4	0,8	280	440
Dez.	15	29,0	18	9	2	2	16	32,0	6,4	0,6	210	330
1. TA	80	152,0	96	48	8	12	84	2,0 168,0	33,6	3,2	1130	1750
Jan.	20	38,0	24	12	2	3	21	44,1	8,8	0,9	280	440
Febr.	15	29,0	18	9	2	2	16	33,6	6,7	0,7	210	330
März	20	38,0	24	12	2	3	21	44,1	8,8	0,9	280	440
2. TA	55	105,0	66	33	6	8	58	2,1 121,8	24,3	2,5	770	1210
April	20	38,0	24	12	2	3	21	46,2	9,2	1,0	280	440
Mai	25	47,0	30	15	2	4	26	57,2	11,5	1,2	360	540
Juni	20	38,0	24	12	2	3	21	46,2	9,2	1,0	280	440
Juli	15	29,0	18	9	2	2	16	35,2	7,0	0,7	210	330
3. TA	80	152,0	96	48	8	12	84	2,2 184,8	36,9	3,9	1130	1750
Tr.J.	215	409,0	258	129	22	32	226	474,6	94,8	9,5	3030	4710
% Ant.			67,0	33,0	12,4	87,6		20,0	20,0	2,0	39,0	61,0

Trainingsdurchführung pro Woche:

4 TE a' 90' Wasser + 4 x 15' Gymnastik  
 davon 1 x 45' TAM - Wasser  
 1 x 90' Land  
 1 x 60' Theorie

14 tägig

## 31. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	20	36.0	24	3.0	21.0	12.0	280	440	2.0	42.0	8.4	8.4	0.8
Woche	5	9.0	6.0	0.4	5:15	3.0	70	110		10.5	2.1	2.1	
Theorie: Athletische Ausbildung an Land - Hausaufgaben													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 K, R, B, S GA: 4-12 x 25 } alle Schwimmarten mit Einzelbewegung (max. 50 m) 4-12 x 50 } und im Wechsel mit Einzelbewegung 2-8 x 100 2-4 x 200 2-4 x 400, 800													
Woche	technische Ausbildung				TAM - Wasser				TAM - Land -TR				
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u>  KB, K, K-Start				-Abstoßübungen m. unter Kopfstellungen (Gleitkurven), Weitemessung -Schwimmen mit Geräten -Kopfwertsprünge -Sprünge über, nach, unter Geräte				Standard 2.2. 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Fuß-, Hüft- und Schulterbewegl.				
2.	<u>E</u>  <u>V</u>  KA; K - K-Wende				-Körperdrehungen um Breitenachse -Freiwasserwende				Standard 2.17 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Hockstretkspr.				
3.	<u>E</u>  <u>V</u>  RB; R; R-Start				-Schwimmen mit unterschiedl. Frequenzen im Beinschlag (2,4,6er)				Standard 2.2 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Bewegl. für Normerf.				
4.	<u>E</u>  <u>V</u>  RA; R, Wende				-Gleitübungen mit Übergang in Schwimmbewegung -Drehungen um Tiefenachse -in Rückenlage anschwimmen an der Wand - abtauchen				Standard 2.19 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Bewegl. Fuß/Knie				
<b>Ziel - TE</b> 4 x 12,5 R      GS 8 x 50 m RB 2 x 200m R 4 x 50 m RA 2 x 200m R 8 x 25 m KB 2 x 100 m K 4 x 25 m KA 2 x 200m K								<b>Überprüfen :</b>  nach bestehenden Mängeln in der Trainingsgruppe  <b>WK :</b> 50 m KB 200 m R					

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Einsichten zum langfristigen Leistungsaufbau</li> <li>-Festigung der hyg. Gewohnheit.</li> <li>-diszipliniertes Verhalten im Training</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Vermittlung von Kenntnissen zu Unterschieden im Leistungsaufbau von Jungen und Mädchen</li> <li>-Anleitung, Kontrolle der Tätigkeit des SvD vor und nach dem Training</li> <li>-exakte Verhaltensanforderung des ÜI, Selbstkontrolle und -bewertung durch die Sportler (Verhaltensordnung TTB S. 43-45)</li> <li>-Eintragungen TTB S. 25</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Identifikation mit den Zielstellungen des 4. Trainingsjahres</li> <li>-disziplinierte Erfüllung der Trainingsanforderungen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Beziehe die Sportler in die Erarbeitung der neuen Pionieraufträge so ein, daß sie sich eigene Zielstellungen für die schulische, sportliche und Verhaltensentwicklung stellen. Nimm die Einschätzungen von TTB S. 48 und 13 des letzten Jahres zur Grundlage</li> <li>-Sichere durch konkrete Aufgabstellungen an einzelne Sportler vom ersten Tage an, daß die ÜI-Forderungen vom Kollektiv selbst mitgetragen werden (System von Verantwortlichkeiten, TTB S. 18,20,22,24 )</li> <li>-Plane Elternversammlung nach dem</li> <li>1. Sichtungslerngang</li> </ul> |
|--|---|---|---|

## 32. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			DB+Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	25	45,0	30,4	4,0	26,0	15	360	540	2,0	52,0	10,4	10,4	1,0
Woche	5	9,0	6,0	0,4	5,5	3	70	110		10,5	2,1	2,1	

Theorie: Starts und Wenden

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4-12 x 25 m  
4-12 x 50 m  
2- 8 x 100 m  
2- 4 x 200 m  
2- 4 x 400 m, 800 m

} alle Schwimmarten mit Einzelbewegung (max. 50 m)  
und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TR
1.	<u>Lernprozeß</u>  <u>Vervollkommnung</u> DB; S; Start	-Delphintauchen (2 x DB-Abtauchen 1m 2 x DB-Auftauchen) -Bockspringen im tiefen Wasser	Standard 2.23 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>Lp</u>  <u>V</u> SA; S; Wende	-Delphinhasche -Gleitübungen in D mit Übergang in Schwimmbewegung u.a.	Sichtungslehrgang Anforderungen Bereiche: 6. Bewegl. 7. Athl.
3.	<u>Lp</u>  <u>V</u> BB; B; Start	-volkstümliche Sprünge • Packetsprung • Kopf- u. Fußsprünge • Paarsprünge • mit Drehung um Längsachse	Standard 2.22 35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>Lp</u>  <u>V</u> BA; B - Wende		Standard 2.20 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Krebsfußball

Ziel - TE

4 x 12 m S GS  
8 x 25 m DB  
4 x 100 m S  
200 m R - Gleichschlag  
8 x 50 m BB  
4 x 100 m B  
4 x 25 m BA  
200 m B  
2 x 200 m L

Überprüfen :

nach bestehenden Mängeln  
in der Trainingsgruppe

WK:

100 m S  
100 m B

-selbständige  
disziplinierte  
Mitarbeit im  
Landtraining

- Belastungsbereit-  
schaft und Diszi-  
pliniertheit im  
Land- und Wasser-  
training
- Gewohnheiten zur  
Gestaltung des  
Tagesablaufs
- Mobilisations-  
bereitschaft

- Erläuterung zur Funktion  
der allgemein-athletischen  
Ausbildung für die Lei-  
stungsentwicklung (vor al-  
lem Ausdauer - Inhalt und  
Methodik des Trainings und  
Einmalung der Verhal-  
tensanforderungen)
- Erarbeitung des Tagesablaufs  
durch die Sportler nach  
neuem Stunden- und Trai-  
ningsplan (gemeinsames Ge-  
spräch, Hausaufgabe, Kon-  
trolle, Elternunterstützung,  
TTB S. 59)
- Motivierung der längeren TSL  
und ständige Stimulation  
(Verdeutlichen der eigenen  
Leistungsentwicklung)

- Im Landtraining sind Möglich-  
keiten der eigenverantwort-  
lichen Trainingsdurchführung  
zu nutzen (Spilleitung, Rie-  
genführer u.ä.)
- Erläuterung des  
Wettkampfkalenders (TTB S. 62ff)  
und kontrolliere die Eintra-  
gungen; Unterschreiben der  
Eltern und Klassenleiter

-Kenntnisse  
und Bestreben  
zur Einhaltung  
eines regelm.  
Tagesablaufs



### 33. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden					in Minuten		km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser			Land		Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw. a. Athl.			Beine	Arme	GS	
Monat	20	36,0	24,0	3,0	21,0	12,0	280	440	2,0	42,0	8,4	8,4	0,8
Woche	5	9,0	6,0	0,4	5,5	3,0	70	110		10,5	2,1	2,1	0,8
Theorie: GA-Training													
Konditionelle Ausbildung													
GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S													
GA: 4-12 x 25 m } alle Schwimmarten mit Einzelbewegung (max.50 m)													
4-12 x 50 m } und im Wechsel mit Einzelbewegung													
2-8 x 100 m													
2-4 x 200 m													
2-4 x 400 m, 800 m													
Woche	technische Ausbildung					TAM - Wasser			TAM - Land -TE				
1.	<u>Erlernen</u>					<u>Kombinationen mit S</u> z.B. - 4xDB und 1 x SA - 4 D-Tauchen + 2 x Doppelarmzug - KA/DB - SA/KB - 6xDB + 3x B+1+D-Tauch			Standard 2.10 35' L/D/E 55' a. A.				
	<u>Vervollkommen</u> DB; S												
2.	<u>E</u>					- Delphintauchen - Delphinhasche			Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Liegest., Kimmz., Rumpfh., lt. Anforderung				
	<u>V</u> SA; S												
3.	<u>E</u>					<u>Elemente aus Synchron</u> - Wälzen, Drehen um Längsachse - Drehungen m. versch. Beinstellungen (Winkel) um Breitenachse - "Tauchboot"			Standard 2.8 35' L/D/E 55' a. A.				
	<u>V</u> KB; K; Start												
4.	<u>E</u>					- K-Strecklage - Kombinationen wie: KB-KA - 2x re.Arm 2x li.Arm etc.			Standard 2.14 35' L/D/E 55' a. A.				
	<u>V</u> KA; K; Wende												
Ziel - TE								Überprüfen :					
4 x 12,5 m K GS								wie 32. MA					
8 x 25 m DB													
8 x 50 m S								WK:					
8 x 25 m KB													
2 x 400 m K								50 DB					
200 m R-Gleichschlag													
2 x 200 m Lag.								100 K					



### 34. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	15	27.0	18.0	2.0	16.0	9.0	210	330	2.0	32.0	6.4	6.4	0.6
Woche	5	9.0	6.00	4.5	5.15	3.0	70	110		10.5	2.1	2.1	
Theorie: Schwimmen langer TSL													
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S GA: 4-12 x 25 m 4-12 x 50 m 2-8 x 100 m 2-4 x 200 m 2-4 x 400 m, 800 m } alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und in Wechsel mit Einzel- bewegung													
Woche	technische Ausbildung				TAM - Wasser				TAM - Land - TE				
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> SA; DB; S; Start				-DB in Rückenlage Bauchlage Seitenlage -DB im Wasser (senkr. auf d. Stelle u.n. Zeit 5...sec. -Rollen vorw.aus DB				Standard 2.13 35' L/D/E 55' a. A.				
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; R; Start				-Abstoß- u. Gleitübun- gen in Rückenlage -Kombinationen Rü- nur re Arm Rü- nur li Arm z.B. 25 Gl/25 re A/ 25 li A/ 25 Rü				Standard 2.15 35' L/D/E 55' a. A.  A W K				
3.	<u>E</u>  <u>V</u> RA; R; Wende				-Maschenspiel mit vorgegebener Fortbe- wegungsart z.B. Tauchen unter Wasser Rü bzw. DB/RL über Wasser				Standard 2.12 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Wirbelsäulengymn.				
4.	<u>E</u>  <u>V</u> -								Hausaufgaben:  - Beweglichkeit - Dauerläufe				
<b>Ziel - TE</b> 4 x 100 m DB/S 8 x 50 m RB 4 x 100 m R 8 x 50 m RA 200 m R 10 x 25 m S								<b>Überprüfen :</b>  wie 32. MA  <b>WK :</b>  100 m Rü					

Ziele u. Aufgaben      MaßnahmenKriterien      Planungshinweise

- vgl. MA 24

-Beziehe das TTB (vor allem Grundwahrheiten S. 10/11) in die Arbeit ein und lasse die Sportler Stellung nehmen (Orientierung an KJS-Zielstellung)

-Bereite die Ableitung von Einträgen zum Vorbild (TTB S. 30/31) vor und erarbeite mit den Sportlern den Zusammenhang von Ziel, Grundwahrheiten, Vorbild und Verhaltensordnungen

-reale gewissenshafte Selbsteinschätzung und Ableitung richtiger Folgerungen

-solidarische Haltung

-Freude und Begeisterung im Training

- Rückblick auf die Höhepunkte des vergangenen Jahres (Sportler berichten)

-Aufforderung zur Selbsteinschätzung (Vorgabe TTB, S. 48) Ableitung für präzisierete persönliche Zielstellungen

-Entwicklungstendenzen in den Entwicklungsländern auf dem Gebiet des Sports und Notwendigkeit der Unterstützung und aktiven Hilfe (Beitrag der Sportler)

-Nutzung der vielseitigen TM für Gestaltung eines irrend-vollen Trainings (s. Gestalt. TAm)

-freudbetontes Abschlusstraining zum Jahreswechsel mit Spiel- und Wettkampfformen

-gefestigtes Interesse am Leistungssport

-Fähigkeit und Bereitschaft zu kritischem und selbstkritischem Beurteilen und Werten von Verhalten

## 35. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten			km/h	Kilometer			
		GTZ	Wasser		Land			Ges.		davon			
			Ges.	TAM	spez.	Ges.	LDE+Erw.			a. Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	120	280	440	2.1	44.1	8.8	8.8	0.9
Woche	5	9.0	6.0	0.6	5.4	3.0	70	110		11.1	2.2	2.2	

Theorie: **WK-Vorbereitung**

### Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4-12 x 25 m  
 4-12 x 50 m  
 2-8 x 100 m  
 2-4 x 200 m  
 2-4 x 400,800 m

} alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max.50 m)  
 und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BA; B; Start	<u>Tauchübungen</u> z.B. -durch Beine tauchen -Streckentauchen (wB) -Tauchkombinationen	Standard 2.6 35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  V BB; B; Wende	<u>Tauchzüge</u> -ohne FüÙe einzusetzen in BL u. RL	Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A.
3.	<u>E</u>  V RB; R; Start	-Schwimmkombinationen z.B. SA/KB RA/DB BA/KB KA/DB BA/DB	Standard 2.18 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Basketball
4.	<u>E</u>  V RA; R; Wende	-Bockspringen im tiefen Wasser -Slalomswimmen (Sportler als Markierung)	Standard 2.17 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Basketball

### Ziel - TE

4 x 12,5 m B GS  
 8 x 50 m BB  
 2 x 100 m B  
 8 x 25 m BA  
 2 x 100 m B  
 4 x 200 m R  
 2 x 200 m L

### Überprüfen :

wie 32. MA

WK: 50 m RB  
 200 m B

## 25. MA

Ziele und Aufg.	Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
- Festigung der Einstellung zur eigenen Leistungssportlichen Entw.	- Vermittlung von Zusammenhängen zu Persönlichkeits- und LS-Entwicklung	- Kenntnis zu den Persönlichkeitsmerkmalen	- Elternbe-suche und weitere Kontakte zu anderen Erziehungskräften sind inhaltlich so vorzubereiten, daß
- Festigung des Vertrauensverh. der Sportler zu den Erziehungskräften	- Bewußtmachen des Anteils der Erziehungsstäger an der eigenen Entwicklung (Aufforderung zu eigener Initiative, in der Pioniergruppe, im Elternhaus über TZ zu berichten)	- echtere Vorbilder	• Auskunft über Stand und Perspektiven der Sportler geben
- Einhaltung der Verhaltensanforderungen in Technik- und Koordinationsentwicklung	- Führen indiv. Gespräche - Elternbesuche - Lehrgespräche in der Vorbereitung auf KJS-Delegierung	- Ehrlichkeit und verantwortungsbewußtes Verhalten	• Maßnahmen für gemeinsames koordiniertes Einwirken getroffen
	- Verdeutlichen von Zusammenhängen richtiger technischer Ausführung und entsprechenden Verhaltens		• Termine für weitere Absprachen, Entscheidungen usw. festgelegt werden können.
	- Kontrolle des bewußten Erfassens der Bewegungsstrukturen und damit verbundener Verhaltensnormen	- bewußte Mitarbeit und Einhaltung der Intensitätsvorgaben	- <b>Bereite die Persönlichkeits einschätzung Deiner Sportler vor, die Bezug auf den aktuellen Stand und den Entwicklungsverlauf nimmt. Orientiere Dich dabei an den Zielstellungen des Gesamtplanes der 3 TZ-Jahre und an den KJS-Aufnahmekriterien sowie am zentralen TZ-Vergleich</b>
	- Ständige Korrektur zur aktiven Eigensteuerung der Bewegung		

## 36. Monatsabschnitt

Kenn-ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			IDE	Erw. & Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	15	27.0	18.0	2.0	16.0	9.0	210	330	2.1	33.6	6.7	6.7	0.7
Woche	5	9.0	6.0	0.4	5.15	3.0	70	110		11.2	2.3	2.3	

**Theorie: Auswertung und Zielstellungen**

**Auswertung KJS-Lehrgang**

**Konditionelle Ausbildung**

GS: 4 x 12,5 m R, K, B, S

GA: 4-12 x 25 m  
 4-12 x 50 m  
 2-8 x 100 m  
 2-4 x 200 m  
 2-4 x 400 m, 800 m

} alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land - TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> KB; K; Start	<u>Kombinationen wie</u> -KB-Frequenzveränderungen (2er, 4er, 6er-Schlag)	Standard 2.10 35' L/D/E 55' a. A. u. a. -Klimmziehen -Treibhöhe
2.	<u>E</u>  <u>V</u> KA; K; Wende	<u>Kombinationen wie</u> KA - nur re Arm zieht nur li Arm zieht 25 KWZ 25 K 25 li Arm 25 re Arm etc.	Standard beliebig 35' L/D/E 55' a. A. Vorbereit. Normerfüllung
3.	<u>E</u>  <u>V</u> BA; B; Start	<u>Kombinationen wie</u> 25 m 2 x BB + 1 x B 25 m 2 x BB + 2 x B 25 m 2 x BB + 3 x B Tauchzüge aus versch. Gleitkurven nach Start	Sichtungslehrgang Normerfüllung
4.	<u>E</u>  <u>V</u> -		

Ziel - TE 4 x 12,5 m K GS  
 8 x 25 m KB  
 2 x 200 m K  
 8 x 25 m KA  
 2 x 200m K  
 4 x 50 m BB  
 4 x 50 m B  
 4 x 25 m BA  
 200 m B  
 200 m L

Überprüfen :

WK:  
 400 m K

-vgl. MA 35

22, 27

-Erarbeite exakte Persönlichkeits einschätzungen (Stand und Entwicklungsprozeß), um begründete Entscheidung für KJS-Auswahl vorzubereiten.

-Identifikation mit den Zielen und Aufgaben in Vorbereitung auf die KJS

-Konzentrationsfähigkeit und Beharrlichkeit bei der Verbesserung der Techniken

-Erarbeitung positiver Leitbilder (Leistung, Verhalten, Auftreten für unseren Staat)

-bekannte Athleten und ihr Weg über die Förderstufen (Eintragung TTB S. 31 versollständigen)

-regelmäßige Selbstkontrollen (Kontrolle d.ÜJ) zur Annäherung an selbstgestellte Ziele (Trainingsauswertungen)Belobigungen, Halbjahreszeugnisse (Selbsteinschätzung TTB S. 48)

-Erarbeitung des Zusammenhanges von Technik, Verhalten und Leistungsentwicklung

-Bestreben, den Vorbildern nachzueifern (Kenntnisse u. Persönlichkeitsprofil)

-bewußte Mitarbeit und gute Disziplin im Training



### 37. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	12.0	280	440	2.1	44.1	8.8	8.2	0.9
Woche	5	9.0	6.00	4.5	5.15	3.0	70	110		11.1	2.2	2.2	
Theorie: <b>Wettkampfbestimmungen</b>													
Konditionelle Ausbildung													
GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S													
GA: 4-12 x 25 m } alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung 4-12 x 50 m } (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel- 2-8 x 100 m } bewegung 2-4 x 200 m } 2-4 x 400, 800 m }													
Woche	technische Ausbildung				TAM - Wasser				TAM - Land -TE				
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BB; B; Wende				Kombinierte Tauch- übungen Wettbewerb mit Tauch- übungen z.B. wieviel m mit 1 TZ 2 TZ u sw				Standard 2.4 35' L/D/E 55' a. A.				
2.	<u>E</u>  <u>V</u> SA; S; Start				Delphinhasche Schwimmkombinationen - RGL/DB -FA/DB -SA/BB				Standard 2.7 35' L/D/E 55' a. A. u.a. Wirbelsäulengym- nastik				
3.	<u>E</u>  <u>V</u> DB, S; Wende				- Starts und Abstände mit anschließenden DB . m vorgegeben . Anzahl DB vorge- geben				Standard 2.6 35' L/D/E 55' a. A.				
4.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; S; Wende KB; K; Start				- Partnerübungen z.B. 1. schwimmt KA 2. " KB 1.Partn.wird vom 2. " mit KB ge- schoben †.Partner zieht 2. Partner in KA				Standard 2.8 35' L/D/E 55' a. A. u. a. Basketball				
Ziel - TE								Überprüfen :					
4 x 100 m S 8 x 50 m BB 2 x 100 m B 6 x 25 m BA 4 x 50 m B 8 x 25 m KB 2 x 200m K 4 x 25 m KA 200 m K								WK: 200 m B 200 m L					

## 37. MA

Ziele u. Aufgaben	Maßnahmen	Kriterien	Planungshinweise
<ul style="list-style-type: none"> <li>-bewußte Einstel- lung zu den psy- chischen und physi- schen Belastungen</li> <li>-Kollektives Ver- halten und Streben nach guten kollek- tiven Ergebnissen</li> <li>-Orientierungs- vermögen und Konzen- trationsausdauer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Orientierung auf Länderkampf der Freundschaft (Bedeutung, Ergebnisse, Wettkampfathmos- phäre, persönliche Kontakte der Sportler usw. - Orientie- rung auf Fernsehübertragung u. Auswertung in der TG</li> <li>-Steuerung der Vorbildwahl (Staffellübungen zum TP-Schluss als "Länderkampf")</li> <li>-Orientierung auf wachsende Belastungsanforderungen (psychisch und physisch)</li> <li>Einordnung in Perspektiven</li> <li>-verstärkte Arbeit mit den Aktiv zur bewußten Wahrneh- mung der Beauftragungen (Ver- antwortungssystem - s. TPB - Sportler berichten lassen)</li> <li>-bewußte Orientierung auf tech- nisch, exakte Ausführung der jeweiligen Lagen im Wechsel und bei Wenden</li> <li>-Motivierung 1500 m-WK</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-technisch gutes Niveau unter hoher Belastung u. bei langer Konzentra- tionsphase</li> </ul>	<p>vgl. MA 27</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Auswertung der TA Januar bis März</li> <li>-Pläne ausgehend vom KJS-Brief (TPB S. 16/17) die kom- plexe Besprechung der KJS- Vorbereitung in den 4 Kollok- tiven und ev. für das 2. Halbjahr einen Wechsel der Verantwortlichkeiten</li> </ul>

## 38. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LDE+Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS	
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	12.0	280	440	2.2	46.0	9.2	9.2	1.0
Woche	5	9.0	6.0	4.5	5.5	3.0	70	110		11.6	2.3	2.3	

**Theorie: Schnelligkeitsschulung**  
**Bedeutung des Leistungssport**

**Conditionelle Ausbildung**  
 GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S  
 GA: 4-12 x 25 m  
 4-12 x 50 m  
 2-8 x 100 m  
 2-4 x 200 m  
 2-4 x 400,800 m

} alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max.50 m)  
 und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land-TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u>  KA; K, Wende	<u>Kleine Staffelspiele</u> (bis 5 m und zurück) bei 5 m versch. Richtungswechsel - Rolle vorwärts - " rückwärts - Drehung um Längs-, Breiten-, Tiefenachse	Standard 2.9 35' L/D/E 55' Koord.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; S Start	<u>Abtauchen z. Beckengrund</u> kopfwärts - Rolle vorw. - Auftauchen (Abstoß)  <u>Haschspiele</u> (nur mit D!)	Standard 2.8 35' L/L /E 55. a. A.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> SA; S Wende	<u>-Freiwasserwende mit</u> <u>anschließ. Beginn</u> <u>der Delphinbewegung</u> (mehrere Wiederhlg.)	Standard 2.2 35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> BB; B; Start	<u>-Kombinierte Tauch-</u> <u>übungen</u> <u>.verschied. Schw.lag</u> <u>.über/unter Hindern</u> <u>.mit Partner</u> <u>-WB mit Tauchzügen</u> <u>z.B. wieviel Meter</u> <u>m. 1 TZ, 2 TZ, 3 TZ, ...</u> <u>Meter messen!</u>	Standard 2.3 35' L/D/E 55' a. A.

**Ziel - TE**

4 x 12,5 m B GS  
 6 x 25 m DB  
 4 x 100 m S  
 200 m R-Gleichschlag  
 6 x 25 m SA  
 2 x 100 m B  
 4 x 50 m KA  
 4 x 200 m K

**Überprüfen :**

WK:  
 100 m S  
 100 m R

- Festigung der kollektiven Beziehungen
  - Selbstbewußtsein und Bescheidenheit
  - Trainingsmethod. Kenntnisse zur Entwicklung der Technik
  - Organisation der gegenseitigen Unterstützung in- und außerhalb des Trainings (KJS-Kandidaten), Partnerschaftsverantwortlichkeit
  - Orientierung auf Selbstkontrolle und Selbstbewertung sowie gegenseitiges Werten
  - Bewußtmachen des Erreichten als Ausdruck kollektiven Zusammenwirkens
  - Erläuterung der Funktion langer Strecken und der Verhaltensanforderungen an ihre Absolvierung (Frequenzverhalten - Technik)
  - Wertung der eigenen Leistungsfähigkeit als Ergebnis kollektiver Anstrengungen
  - beharrliches Ringen um anforderungsgemäße Bewältigung der langen TSL
- Überprüfe die Eintragungen auf S. 19 des TTB zur Selbstständigkeit

### 39. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez	Ges.			LDE+Erw.	a. Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	25	15.0	24.0	4.0	26.0	15.0	360	540	2.2	57.2	11.5	11.5	1.2
Woche	5	9.0	6.0	0:45	5:15	3.0	70	110		11.6	2.3	2.3	

**Theorie:** Fehlerkorrektur/Beweglichkeit  
Delegierung zur KJS

**Konditionelle Ausbildung**

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA:

- 4-12 x 25 m
  - 4-12 x 50 m
  - 2-8 x 100 m
  - 2-4 x 200 m
  - 2-4 x 400, 800 m
- } alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m)  
und im Wechsel mit Einzelbewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land - TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> BA; B; Wende	<b>Variation von Sprung u. Abstoßübung</b> -tiefe Eintauchphase -flache " " -Armhaltung gestreckt oder gebeugt msw.	Standard 2.15  35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> RB; R; Start	<b>Tauchübungen</b> -tauchen n. Gegenstä. - " mit besond. Übungsvorgaben z.B. Rollen vorw./rückw.	Sichtungslehrgang Normerfüllung Bereich 6. Bewegl. 7. Athl.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> RA; R; Wende	<b>Staffelspiele</b> -mit Varianten von Kombinationen -mit Gerätetransport -Partnertransport usw.	Standard 2.14  35' L/D/E 55' a. A. u. a. Wirbelsäulengymnastik
4.	<u>E</u>  <u>V</u> KA; K; Start	<b>Staffelablösungen;</b> -Schwimmartenrein -Lagen -Anschwimmen von 10m aus Schwimmlage	Standard 2.10  35' L/D/E 55' a. A.

Ziel - TE

- 4 x 25 m R GS
- 4 x 50 m RB
- 4 x 100 m R
- 4 x 50 m RA
- 4 x 100 m R
- 4 x 200 m BB/B; BA/B
- 200 m K

Überprüfen :

WK:

KJS-Einschulungs-WK

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Stolz auf die KJS-Delegierung und Dankbarkeit gegenüber allen, die die Entwicklung ermöglichen</li> <li>-Streben nach höheren Leistungen</li> <li>-Sichere WKB-Kenntnisse und Gewohnheiten richtigen WK-Verhaltens</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Vervollständigung der Gruppenchronik und Bewußtmachen der Entwicklung und des Anteils aller</li> <li>-Vorbereitung Rechenschaftslegung (Pionieraktiv - konkrete Aufgaben) in Schule und TZ (TTB S. 21, 37, 41, 47 u. 83 ff.)</li> <li>-Fixierung kollektiver und indiv. Ziele für Abschluß-WK</li> <li>-Übung des WK-Verhaltens (von Sportlern erläutern lassen)</li> <li>-Motivierung des kollektiven Auftretens und Erörterung richtiger WK-Vorbereitung des einzelnen (Arbeit mit TTB S. 54)</li> <li>-Vertiefung der Begründungen zum Trainings- u. WK-Verhalten, gegenseitige Beobachtung und Einschätzung</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-aktive Beteiligung aller an d. Rechen-schaftsle-gung und deren Vorbe-reitung</li> <li>-Kampfgeist in allen Diszi-plinen</li> <li>-Verhalten nach WKB</li> </ul> |
|---|--|---|

## 40. Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer				
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon				
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			IDE+Erw.	a. Athl.	Beine	Arme	GS
Monat	20	36.0	24.0	3.0	21.0	12.0	280	440	2.2	46.2	9.2	9.2	1.0
Woche	5	9.0	6.0	0.4	5.1	3.0	70	110		11.6	2.3	2.3	

Theorie:

**Spartakiaden  
Selbsteinschätzung**

Konditionelle Ausbildung

GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S

GA: 4-12 x 25 m  
 4-12 x 50 m  
 2-8 x 100 m  
 2-4 x 200 m  
 2-4 x 400,800 m

} alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung  
 (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzel-  
 bewegung

Woche	technische Ausbildung	TAM - Wasser	TAM - Land -TE
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> KB; K; Wende	<u>-Spiele mit Ball</u> .Dribbling .Transport .Anschwimmen .Ball gegen Becken- wand werfen - Tore zählen	Standard 2.13  35' L/D/E 55' a. A.
2.	<u>E</u>  <u>V</u> DB; S; Start	<u>-Streckentauchen</u> mit DB und angelegte Armen (leichte Hand- bewegung möglich)	Standard 2.15  35' L/D/E 55' a. A. u.a. Wirbelsäulengymn.
3.	<u>E</u>  <u>V</u> SA; S; Wende	<u>-Spiele mit Geräten</u> .Luftmatratzen .Bällen .Reifen .Schwimmsprossen	Standard 2.17  35' L/D/E 55' a. A.
4.	<u>E</u>  <u>V</u> Lg.	Schwimmen mit Bekleidung in den einzelnen Schwimm- lagen	Standard 2.11  35' L/D/E 55' a. A.

Ziel - TE

4 x 12,5 m L GS  
 200 m R-Gleichschl.  
 6 x 25 m DB  
 8 x 50 m S  
 200 m R-Gleichschl.  
 6 x 25 m KB  
 4 x 100 m K  
 4 x 200 m L

Überprüfen:

WK:

**Spartakiaden**

- |   |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>-Festigung des Verantwortungsbewußtseins und der Befähigung zur Erfüllung der Anforderungen in Schule, Training und Freizeit</li> <li>-Kenntnis der sozialen Bedingungen an der KJS und Disziplin in der persönlichen Vorbereitung</li> <li>-Zielstrebigkeit, Beharrlichkeit und Steigerungsfähigkeit</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fertigstellung der Trainings-tagebücher zur Aufnahme an die KJS</li> <li>-Fertentraining, sportliche Leistungsweise als Vorbereitungs-aufgaben für KJS/ selbständiges Üben im Training</li> <li>-Gespräche mit Lehrern, Trainer und Erziehern an der KJS</li> <li>-Vertrautmachen mit Anforderungen und Bedingungen an der KJS (KJS-Besuch)</li> <li>-freudbetonte Gestaltung der Tr.-Teile mit TAF</li> <li>-Übung des WK-Verhaltens (Demonstrationsfähigkeit der Sportler zur Kontrolle) mit Kontrolle zur Beherrschung der Verhaltensordnung</li> <li>-Vorbereitung der Spartakiade als Jahreshöhepunkt</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Freude auf die KJS</li> <li>-selbständiges Üben in den Ferien</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-vorbildliches Trainings- u. Wettkampf-verhalten</li> </ul> |
|---|---|--|--|



## 40/1 Monatsabschnitt

Kenn- ziffern	TE	Trainingszeit in Stunden				in Minuten		km/h	Kilometer											
		GTZ	Wasser		Land		Ges.		davon											
			Ges.	TAM	spez.	Ges.			LD&E	Erw. a. Athl.	Beine	Arme	GS							
Monat	15	27.0	18.0	2.0	16.0	9.0	210	330	2.2	35.2	7.0	7.0	0.7							
Woche	5	9.0	6.0	0:45	5:13	3.0	70	110		11.6	2.3	2.3								
<b>Theorie: Vorbereitung Spartakiade bzw. Bestenermittlung</b>																				
<b>Konditionelle Ausbildung</b> GS: 4 x 12,5 m K, R, B, S GA: <table style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td style="padding-right: 5px;">4-12 x 25 m</td> <td rowspan="5" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">}</td> <td rowspan="5" style="padding-left: 10px;">alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung</td> </tr> <tr> <td>4-12 x 50 m</td> </tr> <tr> <td>2-8 x 100 m</td> </tr> <tr> <td>2-4 x 200 m</td> </tr> <tr> <td>2-4 x 400, 800 m</td> </tr> </table>														4-12 x 25 m	}	alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung	4-12 x 50 m	2-8 x 100 m	2-4 x 200 m	2-4 x 400, 800 m
4-12 x 25 m	}	alle Schwimmarten, mit Einzelbewegung (max. 50 m) und im Wechsel mit Einzelbewegung																		
4-12 x 50 m																				
2-8 x 100 m																				
2-4 x 200 m																				
2-4 x 400, 800 m																				
Woche	technische Ausbildung				TAM - Wasser			TAM - Land												
1.	<u>Erlernen</u>  <u>Vervollkommen</u> Lg				im Trainings- lager sind			entsprechend Spartakiadevorberei- tung												
2.																				
3.																				
4.																				
	<u>E</u>  <u>V</u> Lg				vielfältige Variationen (s. MA 1 - 40)			dto.												
	<u>E</u>  <u>V</u> Lg				anzuwenden!			dto.												
	<u>E</u>  <u>V</u>							dto.												
<b>Ziel - TE</b>							<b>Überprüfen :</b>  <u>WK:</u> <b>Spartakiade -            Bestenermittlung</b>													

Anlagen

## Anlage 2

### Katalog allgemeiner Trainingsmittel im Wasser - Bereich GLT

---

<u>Trainingsmittel</u>	<u>Aufgabe</u>	<u>zeitl.Einsa.</u>
<b><u>1. Schwimmkombinationen</u></b>		
Rücken Arme/Gleichschlag/Delphin Beine		Ende AK 8
Rücken Arme/Gleichschlag/Rücken Beine	Kopplungsfähigk.	
Rücken Arme/Gleichschlag/Brust Beine	allg. Ausdauer	ab AK 9
Rücken Arme/Gleichschlag/Kraul Beine		
Kraul Arme/Brust Beine		ab AK 9
Kraul Arme/Delphin Beine		
Schmetterling Arme/Brust Beine		ab AK 9
Kraul Beine mit Frequenzveränderungen 2er, 4er, 6er Schlag	Differenzierungs- fähigkeit	ab AK 9
Delphin Beine	in Rückenlage in Bauchlage in Seitenlage	ab AK 9
	im Wasser senkrecht auf der Stelle nach Zeit (5...sec.)	

Kombinationen können im Wechsel auf der Strecke und mit verschiedenen Armeinsatz (z. B. einarmig) absolviert werden.

Einsatz der Kombinationen entsprechend Ausbildungsstand!

---

## 2. Spiele

- Kleine Spiele im Wasser
- . Bockspringen
- . Platzwechselspiele
- . Reiterkämpfe
- . Slalomschwimmen
- Staffelspiele mit verschiedenen Aufgabenstellungen (bis 5m und zurück)
- . Paddeln fuß- und kopfwärts
- . Freiwasserwende
- . mit Gerät bzw. Partnertransport
- . mit Kombinationsvarianten
- Spiele mit Geräten
- . Luftmatratzenschwimmen
- . Spiele mit Gummireifen
- . Spiele mit Ekazellbrettern
- . Spiele mit Bällen

### 3. Elemente aus anderen Schwimmsportdisziplinen

<b>3.1. Wasserball</b>	<b>Grundschnelligkeit</b>	
- Hakenschlagen	Reaktionsfähigkeit	ab AK 9
- Antrittsübungen	allg. Ausdauer	"
- Balldribbeln max 25 m	allg. Kraftentwickl.	"
- Schwimmen mit Behinderung		ab AK 10
- Balltechnik		"
. Fangübungen		ab AK 9
. Wurfübungen		"
- Vertikalgrätsche		"
- Wassertreten		"
<b>3.2. Kunstschwimmen</b>		
- Paddeln in Rückenlage	allg. Ausdauer	ab AK 8
. Paddeln fußwärts		
. Paddeln kopfwärts	Orientierungsfäh.	
- Tauchübungen		
. Streckentauchen max. 10 - 15 m		ab AK 9
. Tauchen nach Gegenständen	Orientierungs-	"
. Kettentauchen	fähigkeit	"
. Delphintauchen	allg. Ausdauer	"
. Tauchübungen in Brust-u.Rückenl.		"
. Tauchkombinationen		ab AK 8
. Abtauchen in Brust- u. Rückenlage		ab AK 9
nach Anschwimmen an die Beckenwand		
- Paar- und Gruppenschwimmen in allen Schwimmar- ten einschließlich Kombinationen	allg. Kraftföh.	ab AK 9
. in Reihe	allg. Ausdauer	
. in Doppelreihe		
. in Linie		
. als Block		
- Walzerkraulschwimmen (mit Links- und Rechtsdrehung)		ab AK 9
- Rollen vorwärts und rückwärts mit verschiedenen Beinstellungen (4 - 6 pro Min.)	Orientierungsfä.	ab AK 8
		"
<b>3.3. Volkstümliches Springen und Schwimmen</b>		
- Springen aus unterschiedlichen Höhen	Entwicklung von Mut und Selbst- überwindung	ab AK 8
. Fußsprünge vom Brett		
. Sprünge kopf- und fußwärts vom Beckenrand		
. Paarsprünge (Partner fassen sich an den Händen an)		

- Schwimmen mit Flossen } in Brust- u. allg. Kraftföh. ab AK 9  
Rückenlage
- Schwimmen mit Geräten }  
z. B. Luftmatratzen  
Gummireifen  
Bretter  
Bekleidungsstücke u. ä.
- Schwimmen mit Gegenständen, die allg. Kraftföh. ab Ende  
schwerer sind als Wasser AK 9  
(z. B. Stein)  
. Transport über bestimmte Strecke  
. Schwimmen in Kleidung
- Abstöße vom Beckenrand über und  
unter Wasser  
. als Wettkampf mit unterschiedlicher Orientierungsfä. ab AK 8  
Kopfstellung und Gleitkurve
- Drehübungen " "  
. um die Körperlängs- und Breitenachse  
. in verschiedenen Beinstellungen
- Gleiten mit Abstoß von der " "  
Beckenwand  
. Gleiten mit Übergang in die Schwimm-  
bewegung
- Gleiten nach Kopfsprung " "  
Sprung  
. Kopfsprünge  
über Geräte  
unter Geräte  
nach Geräten  
. Kopfweitsprung als Wettbewerb
- Absprünge in unterschiedliche Absprungrichtungen "
- Partnerübungen allg. Kraftföh.  
1. Partner Kraul Arme  
2. Partner Kraul Beine  
Partner wird vom 2. Partner geschoben  
Partner zieht 2. Partner in Kraul-Arme

## Anlage 3

### Auswahl für TZ (ESA)

#### Sportschwimmen

Sämtliche Tests und Untersuchungen sind gewissenhaft durchzuführen und die Ergebnisse auf die Erfassungskarte 2. Auswahlschritt einzutragen.

#### 1. Bezeichnung der Tests und Untersuchungen

Alle zum 2. Auswahlschritt erschienenen Kinder absolvieren folgendes einheitliche Test- und Untersuchungsprogramm, dessen Ergebnisse in die angegebenen Spalten der Erfassungskarte 2. Auswahlschritt einzutragen sind:

- Körperhöhe (Spalte 26-28) unter Körperhöhe
- Körpergewicht (Spalte 29-30) " Körpergewicht
- (x) Brocca-Index (Körperhöhe-100 - Körpergewicht)(Spalte 45-47) " Test 1
- Beckenbreite (Trochanterenbreite) (Spalte 48-50) " Test 2
- (x) rel. Beckenbreite (Spalte 51-53) " Test 3
- Brustumfang (Spalte 54-56) " Test 4
- Hüftumfang (Spalte 57-59) " Test 5
- (x) Brustumfang-Hüftumfang (Spalte 60-62) " Test 6
- Schulterbreite (Acromialbreite) (Spalte 63-65) " Test 7
- nur weiblich -
- (x) Schulterbreite Beckenbreite - Index (nur weiblich) (Spalte 66-68) " Test 8
- visuelle Einschätzung des Körperbautyps
- visuelle Einschätzung des Körperbautyps

Neben der Berücksichtigung dieser Kennziffern, weisen wir auf eine weitere Methode hin, die es ermöglicht, die Grobauswahl ohne zusätzliche Messungen qualitativ zu verbessern. In der folgenden Tabelle sind einfache Kennzeichen und Merkmale bestimmter Körperbautypen angegeben, die schon im Kindesalter feststellbar sind und bei der Auswahl von Kindern für ein Schwimmtraining von den Trainern und Übungsleitern berücksichtigt werden sollen (vgl. Tab.1)

#### 2. Organisation

Die Überprüfung findet an einem Tag statt.

Folgende Geräte sind nach Möglichkeit in mehrfacher Ausfertigung bereitzustellen: Balkenwaage, Meßlatte, Beckenzirkel, Bandmaß

1) Die mit (x) versehenen Werte sind nicht unmittelbar zu erheben, sondern nach den in den Durchführungsbestimmungen jeweils angegebenen Formeln aus erhobenen Werten zu errechnen.

### Tabelle 1

Anhaltspunkte zur visuellen Einschätzung des Körperbautyps der Kinder

A Merkmale des Körperbaues, die für Schwimmen ungeeignet sind	B Merkmale des Körperbaues, die gute Voraussetzungen für Schwimmen darstellen
Kurzer, tiefer, gewölbter Brustkorb, stumpfer Rippenwinkel breites Becken	flacher, langer Brustkorb (bei Jungen relativ kräftiger Schultergürtel)
runde, weiche Formen infolge gut gebildeten Fettgewebes relativ kurze Arme und Beine schmale, kurze Hände und Füße, kurzer Hals, X-Beinstellung	hager bis sehnig mit wenig Unterhautfettgewebe lange Arme und lange Beine, große Hände und Füße, langer Hals

#### 4. Bewertung der Test- und Untersuchungsergebnisse

Die Auswahl der Kinder wird auf der Grundlage der nachfolgenden Punkttabelle vorgenommen. Es werden für die einzelnen Merkmale Punkte vergeben, summiert und auf der Grundlage der individuellen Punktsomme eine Rangfolge aufgestellt.

Zu beachten ist, daß bei der Bewertung der Körperhöhe die Geburtsjahrgänge berücksichtigt werden, damit nicht überwiegend kalendarisch ältere ausgewählt werden, die einen Entwicklungsvorsprung von einem halben Jahr und mehr aufweisen können. Zur direkten Bestimmung der Punktzahlen für relative Beckenbreite sowie den Schulterbreiten-Beckenbreiten-Index aus den Meßwerten, können die Tabellen 2 und 3 verwendet werden.

(Für Werte, die außerhalb der Tabellenwerte liegen, sind die relativen Maße gesondert zu berechnen. Bei Zwischenwerten ist zu interpolieren).

Tabelle 2

Punktabelle zur Beurteilung der körperbaulichen Voraussetzungen im Schwimmsport

Punkte	Körperhöhe älterer Jahrgang	Körperhöhe jüngerer Jahrgang	Körperhöhe minus 100 minus Kör- pergewicht	relative Becken- breite	Brustumfang minus Hüftumfang	Schulter- Beckenbreiten- Index (nur weiblich)
20	cm 140 u. größer	cm 138 u. größer	10,5 u. größer	15,3 u. weniger		
19	139	137	10,0	15,4		
18	138	136	9,5	15,5		
17	137	135	9,0	15,6		
16	136	134	8,5	15,7		
15				15,9		
14	135	133	8,0	16,0		
13	134	132	7,5	16,1		
12	133	131	7,0	16,2		
11						74 u. kleiner
10	132	130	6,5	16,3		75
9			6,0	16,4		
8	131	129	5,5	16,5	+ 3 u. größer	76
7					+ 2	
6	130	128	5,0	16,6	+ 1	77
5			4,5	16,7	- 1	
4	129	127	4,0	16,8	- 3	78
3	128	126	3,0	17,0	- 5	79
2	127	125	2,0	17,2	- 7	80
1	126	124	1,0	17,5	- 9	81
0	125 u. kleiner	123 u. kleiner	0,0 u. kleiner	17,8	-10 u. kleiner	82 u. größer



Tabelle 3

Tabelle zur direkten Ermittlung der Punktzahlen für den Schulterbreiten-Beckenbreiten-Index (weiblich) aus den Meßergebnissen

Beckenbreite	24,5	25,0	25,5	26,0	26,5	27,0	27,5	28,0	28,5	29,0	29,5	30,0	30,5	31,0	31,5	32,0
18,0	73,5(12)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
18,5	75,5(9)	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
19,0	77,5(5)	8	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
19,5	79,5(3)	4	8	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
20,0	81,5(1)	2	4	6	9	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
20,5	(0)	0	2	3	5	8	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12
21,0	0	0	0	1	3	4	7	10	12	12	12	12	12	12	12	12
21,5	0	0	0	0	1	2	4	6	9	12	12	12	12	12	12	12
22,0	0	0	0	0	0	1	2	3	6	8	11	12	12	12	12	12
22,5	0	0	0	0	0	0	0	1	3	5	8	10	12	12	12	12
23,0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	4	7	9	11	12	12
23,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	4	6	8	11	12
24,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	3	5	8	10
24,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	5	7
25,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3	4
25,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2
26,0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
26,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0



## Abkürzungen

A	Abstoß
a. A.	allgemeine Athletik
a. S.	allgemeine Schnelligkeit
AT	ausklingender Teil
AWK	Athletikwettkampf
B	Brust-Gesambewegung
B (im Rahmen der Akzentuierung)	Beginn des Erlernens
BA	Brust-Armbewegung
BB	Brust-Beinbewegung
Be	bezirkliche Wettkämpfe - verantw. BFA
Bl	Bauchlage
DB	Delphinbewegung
ET	einleitender Teil
Erw.	Erwärmungsgymnastik
GA	Grundlagenausdauer
Ges.	Gesamt
GTZ	Gesamttrainingszeit
GS	Grundschnelligkeit
fw	fußwärts
HT	Hauptteil
K	Kraul-Gesambewegung
K (im Rahmen der Akzentuierung)	Kontrolle
KA	Kraul-Armbewegung
KB	Kraul-Beinbewegung
KJS	Kinder- und Jugendsportschule
Kr	KFA-Wettkämpfe, verantw. KFA
Koord.	Koordination
kw	kopfwärts
L	Lagenschwimmen
La	Wand
LDE	Lockerung/Dehnung/Entspannung
li	links
MA	Monatsabschnitt
ÖW	örtlicher Wettkampf
R	Rücken-Gesambewegung
RA	Rücken-Armbewegung
RB	Rücken-Beinbewegung
re	rechts
RGL	Rückengleichschlag
RL	Rückenlage
SA	Schmetterlings-Armbewegung
S	Schmetterling-Gesambewegung
St	Staffeln
Stand.	Standard
SVD	Sportler vom Dienst
spez.	speziell
TAM	Training mit allgemeinen Mitteln
TA	Trainingsabschnitt
TE	Trainingseinheit
TE-Sp	Technik-Schwerpunkt
TSL	Teilstreckenlänge
TZ	Trainingszentrum
TL	Trainingslager
WA	Wasser
WRD	Wasserrettungsdienst
WB	Wasserball

