



Breitensportkonzept Schwimmen

Schwimmausbildung im SV Horrem-Sindorf

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Grundsätze der Schwimmbildung	3
3. Ausbildungsstruktur	4
4. Gruppenübergänge & Abzeichen	4
5. Seepferdchen-Gruppen	6
5.1 Ausbildungsziele.....	6
5.2 Trainingsinhalte	6
6. Bronze-Gruppen	7
6.1 Aufnahmekriterien	7
6.2 Ausbildungsziele.....	7
6.3 Trainingsinhalte	8
7. Silber-Gruppen	9
7.1 Aufnahmekriterien	9
7.2 Ausbildungsziele.....	9
7.3 Trainingsinhalte	9
8. Gold-Gruppen	10
8.1 Aufnahmekriterien	10
8.2 Ausbildungsziele.....	10
8.3 Trainingsinhalte	10
8.4 Anschließende Entwicklungsmöglichkeiten	10

1. Einleitung

Der Schwimmsport stellt einen zentralen Bestandteil des Vereinslebens im SV Horrem-Sindorf dar. Das Ziel unserer Schwimmausbildung ist es, möglichst vielen Kindern eine qualitativ hochwertige Ausbildung im Wasser zu ermöglichen und gleichzeitig die langfristige Entwicklung und Förderung sportlicher Talente für den Wettkampfsport sicherzustellen.

Der Breitensportbereich des Vereins umfasst derzeit rund 500 Kinder, die in unterschiedlichen Ausbildungsstufen trainieren. Die Ausbildung erfolgt in mehreren aufeinander aufbauenden Gruppen, die sich an den Schwimmauflagen Seepferdchen, Bronze, Silber und Gold orientieren.

Dieses Konzept verfolgt mehrere Ziele:

- transparente Darstellung der Ausbildungsstruktur gegenüber Eltern und Interessierten
- Orientierungshilfe für Übungsleiter bei der Planung und Durchführung des Trainings
- Sicherstellung einheitlicher Ausbildungsstandards im Verein
- langfristige Entwicklung der schwimmerischen Fähigkeiten der Kinder

Die in diesem Dokument beschriebenen Inhalte orientieren sich unter anderem an den Prinzipien und Inhalten der Nachwuchskonzeption Schwimmen des deutschen Schwimmverbandes.

2. Grundsätze der Schwimmausbildung

Die Schwimmausbildung im Verein basiert auf einer langfristig orientierten, altersgerechten und vielseitigen Entwicklung der Kinder.

Ihr zugrunde liegen folgende Grundprinzipien:

- **Technik im Mittelpunkt:** Die technische Qualität der Schwimmbewegungen bildet die Grundlage für effizientes Schwimmen und steht daher im Mittelpunkt der Ausbildung. Eine hohe Wasserlage und koordinierte Bewegungsabläufe erleichtern das Erlangen von Abzeichen und erhöhen die Sicherheit der Kinder im Wasser.
- **Freude an Bewegung:** Ein zentrales Ziel der Schwimmausbildung ist es, Kindern langfristige Freude an Bewegung im Wasser zu vermitteln und eine positive Einstellung zum Sport zu entwickeln.
- **Förderung von Talenten:** Der Breitensportbereich bildet die Grundlage für den leistungsorientierten Schwimmsport im Verein und ist als solcher maßgeblich für dessen Erfolg verantwortlich. Kinder mit besonderem Interesse oder Talent werden schrittweise an leistungsorientierte Trainingsgruppen herangeführt.

3. Ausbildungsstruktur

Die Schwimmbildung im Verein erfolgt in mehreren aufeinander aufbauenden Ausbildungsetappen. Diese orientieren sich an den Deutschen Schwimmabzeichen und bilden eine systematische Entwicklung der schwimmerischen Fähigkeiten.

Die Ausbildungsstruktur umfasst folgende Stufen:

- **Seepferdchen:** Wassergewöhnung, Wasserbewältigung, Schwimmen lernen.
- **Bronze:** Aufbau grundlegender Schwimmtechniken und vielseitiger Bewegungsformen im Wasser. Erster möglicher Übergang zum Wettkampfsport.
- **Silber:** Stabilisierung der Schwimmtechniken und Erweiterung der koordinativen Fähigkeiten.
- **Gold:** Weiterentwicklung der Schwimmtechniken sowie Erhalt einer positiven und langfristigen Beziehung zum Sport und zur Bewegung.

Diese Struktur ermöglicht eine schrittweise Entwicklung vom Schwimmanfänger bis hin zu einer technisch stabilen Schwimmbildung.

4. Gruppenübergänge & Abzeichen

Ziel ist es, sowohl eine strukturierte und kontinuierliche Entwicklung der Kinder als auch einen stabilen und planbaren Trainingsbetrieb zu gewährleisten.

Die Gruppenwechsel und Abzeichenabnahmen erfolgen daher zu festgelegten Zeitpunkten im Jahresverlauf. Die Termine werden jeweils mit ausreichend Vorlauf von der Übungsleitung in den Gruppen kommuniziert:

- 1) Kurz vor den Sommerferien
- 2) Kurz vor den Winterferien

Damit können Kinder die Abzeichen zu schulrelevanten Zeitpunkten erwerben. Die anschließenden Ferien bieten Zeit, um Gruppen neu zu strukturieren, sodass nach den Ferien das Training mit neu zusammengesetzten, homogenen Gruppen starten kann.

Diese klare zeitliche Struktur ermöglicht es außerdem, Trainingsgruppen möglichst homogen hinsichtlich Leistungsstand und Entwicklungsniveau zu gestalten. Dadurch können Trainingsinhalte gezielt aufeinander aufbauen und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich entwickelt werden, was für die Übungsleiter die notwendige Planungssicherheit schafft.

Außerhalb dieser definierten Zeiträume liegt der Fokus des Trainings bewusst auf der Vermittlung und Festigung von Fähigkeiten, nicht auf dem kurzfristigen Erreichen eines

Abzeichens. Dadurch wird eine klare Trennung zwischen Trainingsphasen (Lernen und Üben) und Überprüfungsphasen (Abzeichenabnahme) geschaffen.

Ein Wechsel in die jeweils nächste Gruppe erfolgt dabei nicht automatisch mit dem Erreichen eines Schwimmbzeichens, sondern erst, sobald die Aufnahmekriterien für die entsprechende nächste Gruppe erreicht sind. Das erfolgreiche Ablegen eines Abzeichens stellt dabei eine wichtige Orientierung dar, ist jedoch nicht das alleinige Entscheidungskriterium.

5. Seepferdchen-Gruppen

Altersklassen: ca. 4-6

In den Seepferdchen-Gruppen stehen die grundlegende Wassergewöhnung sowie das Erlernen erster Schwimmbewegungen im Mittelpunkt. Kinder sollen Sicherheit im Wasser entwickeln, grundlegende Bewegungsformen kennenlernen und Spaß am Umgang mit dem Element Wasser erfahren.

Die schwimmerische Ausbildung startet mit dem Erlernen erster Ansätze des Kraul- und Rückenschwimmens. Der Antrieb über den Wechselbeinschlag (Kraul- und Rückenbeinschlag) hat hohe Priorität, da er den Kindern ihre zukünftige schwimmerische Entwicklung erleichtert. Ergänzend folgen erste Ansätze des Brustschwimmens, mit besonderem Fokus auf einer sauberen Ausführung des Brustbeinschlags (Füße angezogen).

5.1 Ausbildungsziele

- Wassergewöhnung
- Sicherheit im Wasser
- Schwimmen lernen (Kraul / Rücken)
- Dabei bleiben wollen!
- Erlangung des Seepferdchen-Abzeichens

5.2 Trainingsinhalte

Die Schwerpunkte dieser Ausbildungsstufe orientieren sich an den Grundfertigkeiten:

- **Kennenlernen des Elements Wasser:** Abbau von Angst, Aufbau von Vertrauen
- **Fortbewegen:** Erlernen erster Arm- und Beinbewegungen (Kraul -> Rücken -> Brust)
- **Tauchen:** Gegenstände tauchen, Orientierung unter Wasser
- **Atmen:** Blubbern, kontrolliertes Ausatmen
- **Gleiten / Auftreiben:** Streckung, Bauchlage, Rückenlage
- **Springen**

6. Bronze-Gruppen

Altersklassen: ca. 6-9

6.1 Aufnahmekriterien

Der Wechsel von den Seepferdchen-Gruppen in die Bronzegruppen markiert den Übergang von der grundlegenden Wassergewöhnung zur systematischeren schwimmerischen Ausbildung. Die Kinder sollten zu diesem Zeitpunkt das Schwimmbzeichen Seepferdchen erlangt und folgende grundlegende Kompetenzen entwickelt haben:

- erste koordinierte Schwimmbewegungen (Wechselbeinschlag, Kraul, Rücken, Brust)
- sichere Wasserlage auf dem Bauch und auf dem Rücken ohne Hilfsmittel
- Motivation für weiteres Lernen

6.2 Ausbildungsziele

Die Bronzegruppen bilden eine zentrale Ausbildungsstufe innerhalb der Schwimmbausbildung. In dieser Phase wird der Übergang vom reinen Schwimmenlernen zu einer technisch orientierten Ausbildung im Wasser gestaltet. **Im Vordergrund steht das Erlernen der Schwimmarten, und nicht das möglichst schnelle Erreichen des Bronzeabzeichens.** Aufgrund der Komplexität dieser Ausbildungsstufe ist es ausdrücklich möglich, dass ein Kind nach dem Erwerb des Bronzeabzeichens weiterhin in der bisherigen Gruppe verbleibt.

Die Trainingsinhalte orientieren sich bereits teilweise an den Prinzipien des Grundlagentrainings im Schwimmsport und **bereiten auf einen möglichen Wechsel in den Wettkampfsport** vor. In dieser Ausbildungsstufe erfolgt eine erste Talentsichtung, da sich hier Unterschiede in Lernfähigkeit, Bewegungsqualität und Motivation besonders gut erkennen lassen. Damit kommt den Bronze-Gruppen ein hoher Stellenwert zu, der auch mit hohen Anforderungen an die Trainer und Übungsleiter einhergeht.

- Vertiefte Auseinandersetzung mit dem Element Wasser,
- Schwimmtechnische Ausbildung: Verfeinerung der technischen Grobform und sicheres Schwimmen in den Schwimmarten Kraul, Rücken, und Brust über 50m
- Einführung des Kopfsprungs
- Entwicklung der Streckung (Streamline) in Bauch- und Rückenlage beim Abstoß
- Erlangung des Schwimmbzeichens Bronze

6.3 Trainingsinhalte

Das Training in den Bronzegruppen orientiert sich an folgenden grundlegenden Prinzipien:

- Technikqualität vor Streckenlänge („Kein Meter mit schlechter Technik“)
- Jede Trainingsaufgabe mit technischem Akzent

Damit ergeben sich folgende Inhalte:

- Techniktraining in allen Schwimmmarten, inkl. Start und Wende
- Einführung der Delfinbewegung (Körperwelle)
- Einführung des Delfinbeinschlags
- Kontrastübungen, koordinative Übungen
- Viel Beinarbeit bei hoher Intensität
- 5 Grundfertigkeiten ständig vervollkommen (Tauchen, Fortbewegen, Atmen, Gleiten, Springen)

7. Silber-Gruppen

Altersklassen: ca. 8-10

7.1 Aufnahmekriterien

- Technische Grobform in den Schwimmarten Kraul, Rücken, und Brust über 50m
- Erste Ansätze des Kopfsprungs
- Schwimmabzeichens Bronze

Ein Wechsel in die Silber-Gruppen ist möglich, sofern die Ausbildungsziele der Bronze-Gruppen erreicht sind. Ein frühzeitiger Wechsel empfiehlt sich nicht, selbst wenn das Bronzeabzeichen erlangt wurde, solange die technischen Grundlagen der Schwimmarten nicht erarbeitet wurden.

7.2 Ausbildungsziele

In den Silbergruppen werden die zuvor erlernten Schwimmtechniken weiter stabilisiert und verbessert. Die Gruppen orientieren sich an den Anforderungen des Schwimmabzeichens Silber, auf das systematisch hintrainiert wird.

Neben der technischen Entwicklung steht weiterhin die Freude an Bewegung und Sport im Mittelpunkt.

- Erlangung des Schwimmabzeichens Silber
- Verbesserung der Schwimmtechnik in allen vier Schwimmarten
- Erlernen der Roll- und Kippwende
- Erweiterung koordinativer Fähigkeiten durch abwechslungsreiche Bewegungsformen
- Förderung von Körpergefühl, Rhythmus und Wasserlage
- Förderung von Teamgeist und sozialem Miteinander

7.3 Trainingsinhalte

- Technikverbesserung und -festigung in allen Schwimmarten
- Verbesserung der Delfinbewegung (Körperwelle)
- Delfinbeinschlag in Bauch-, Rücken- und Seitenlage
- Verbesserung des Kopfsprungs
- Verbesserung der Beinarbeit
- Einführung komplexerer Bewegungsaufgaben

8. Gold-Gruppen

Altersklassen: ca. ab 10 Jahren

8.1 Aufnahmekriterien

- Silberabzeichen

8.2 Ausbildungsziele

Die Goldgruppen bilden die höchste Ausbildungsstufe innerhalb des Breitensportbereichs des Vereins. In dieser Stufe steht nicht mehr die systematische Schwimmbildung im Vordergrund, sondern die langfristige Bindung an den Sport und die Freude an Bewegung im Wasser. Die Goldgruppen bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, auch ohne wettkampfsportliche Ambitionen regelmäßig zu schwimmen und aktiv im Vereinssport zu bleiben.

- Erlangung des Schwimmbadzeichens Gold
- Weiterentwicklung der schwimmerischen Grundfähigkeiten
- Sicheres Schwimmen aller vier Schwimmarten über längere Strecken
- Aufbau einer positiven und langfristigen Beziehung zum Sport und zur Bewegung
- Förderung von Teamgeist und sozialem Miteinander

8.3 Trainingsinhalte

Die Trainingsgestaltung orientiert sich an einer breitensportlichen und vielseitigen Bewegungsbildung, bei der schwimmerische Fähigkeiten erhalten und weiterentwickelt werden, ohne den Fokus auf leistungsorientiertes Training zu legen.

Inhaltlich orientieren sich die Gruppen an den Anforderungen des Schwimmbadzeichens Gold, auf das systematisch hintrainiert wird. Die Trainingsgestaltung umfasst insbesondere folgende Inhalte:

- Festigung der Schwimmtechnik
- Allgemeine Ausdauer und Fitness

8.4 Anschließende Entwicklungsmöglichkeiten

Mit dem erfolgreichen Abschluss des Schwimmbadzeichens Gold verfügen die Kinder und Jugendlichen über sichere schwimmerische Fähigkeiten und eine gute allgemeine Bewegungsfähigkeit im Wasser. Ein Verbleib in diesen Gruppen bietet die Möglichkeit, dauerhaft Freude an Bewegung im Wasser und am Vereinssport zu haben. Alternativ ist ein Wechsel in wettkampforientierte Trainingsgruppen möglich, sofern entsprechendes Interesse und Leistungsvermögen bestehen.