



Trainingsgruppen: Ziele und Richtlinien

In unseren Trainingsgruppen findest du die passende Anzahl Trainings und Trainingsinhalte – je nachdem, wie intensiv du den Schwimmsport ausleben willst und kannst.

Im **Breitensport** (grüne Spalte) schwimmst du 1 – 2 mal pro Woche. Du kannst auf Anfrage bei 4 – 5 regionalen Wettkämpfen teilnehmen.

In den **Wettkampf**-Gruppen schwimmst du häufiger, je nach Alter und Gruppe und du nimmst an Wettkämpfen teil.

Kinder bis 10 Jahre nehmen an den Kidsliga-Wettkämpfen teil. Diese sind speziell auf Jüngere ausgerichtet und dauern maximal einen halben Tag. Damit kann kindgerecht erste Wettkampfluft geschnuppert werden.

Mädchen im Alter von 11 – 12 Jahren und Knaben von 11 – 13 nehmen an den Futura-Wettkämpfen teil. Diese sind als Anschluss an die Kids Liga gedacht. Die Futura-Wettkämpfe dauern maximal einen halben Tag.

Trainingsgruppen:

Breitensport	Wettkampfsport
Kids avenir 6-7 Jahre 1 Training zusätzlich zum Schwimmkurs keine Wettkämpfe, keine Clubmitgliedschaft	Kids Starter 7-9 Jahre 2 Trainings pro Woche Teilnahme an Kids Liga
Sportschwimmen 12-17 Jahre 1-2 Trainings Wettkämpfe auf Anfrage	Kids Pro 9-11 Jahre 3 Trainings pro Woche Kids Liga/Futura & Regio-Wettk.
	Futura 11-13 Jahre 4 Trainings pro Woche Futura & Regio-Wettkämpfe
	Jugend 12-15 Jahre 5-6 Trainings pro Woche Wettkämpfe nach Saisonplan
	Juniors 15+ Jahre 6-9 Trainings pro Woche Wettkämpfe nach Saisonplan
	Masters 1 ab 18 Jahre 2-3 Trainings pro Woche Wettkämpfe nach Interesse
Masters 2 und 3 ab 18 Jahre 1-2 Trainings Keine Wettkämpfe	

Die Trainer gestalten das Training nach den zu erreichenden Trainingszielen.

Kids Avenir <u>Alter:</u> 7 und jünger <u>Ab Schwimmschule:</u> Level 5/ Tintenfisch <u>Übertritt zu Kids Starter:</u> Nach Empfehlung Trainer:in und stufenweise (Start mit 1 Training in neuer Gruppe)	<ul style="list-style-type: none"> • Freude am Schwimmsport entwickeln • Verbesserung Schwimmtechnik von Rücken und Kraul • Erweiterungen der koordinativen Fähigkeiten • Optimierungen der Wasserlage und des Gleitens • Spielerisches Erzielen von Fortschritten • Einstieg in die Gruppe Kids Starter
	Trainings: 1 x pro Woche, ergänzend zu Schwimmkurs Dauer: 45 min. Wassertraining plus 30 min. polysportiv

Kids Starter <u>Alter:</u> 7 – 9 Jahre <u>Ab Schwimmschule:</u> Level 6/ Eisbär <u>Übertritt zu Kids Pro:</u> Nach Empfehlung Trainer:in und stufenweise (Start mit 1 Training in neuer Gruppe)	<ul style="list-style-type: none"> • Gewöhnung an regelmässige Trainingsteilnahme • Entwicklung koordinativer Fähigkeiten, Training der Beweglichkeit • Lernen/Üben aller vier Schwimmtechniken, inkl. Start und Wende • Wesentliche Informationen aufnehmen und Aufgabenstellungen verstehen • Teilnahme an drei Kids Liga-Wettkämpfen • Kenntnis der wichtigsten Wettkampfregeln • Aufstieg in die Gruppe Kids Pro
	Trainings: Mindestens 2 x pro Woche Dauer: 45 – 60 min. Wassertraining plus 30 min. polysportiv Wir erwarten: Anwesenheit von mind. 80 %

Kids Pro <u>Alter:</u> 9 – 11 Jahre <u>Übertritt in Futura:</u> Nach Empfehlung Trainer:in und stufenweise (Start mit einem Training in der neuen Gruppe)	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln der koordinativen Fähigkeiten, Training der Beweglichkeit • Lernen und Üben aller vier Schwimmtechniken inkl. Starts und Wenden • Wesentliche Informationen aufnehmen und Aufgabenstellungen verstehen • Teilnahme an 2 – 3 Trainingswochen gemäss Aufgebot Trainer:in • Teilnahme an drei Kids Liga, bzw. Futura Wettkämpfen und an fünf bis sechs regionalen Wettkämpfen in der entsprechenden Leistungskategorie • Kenntnis der wichtigsten Wettkampfregeln • Aufstieg in die Gruppe Futura
	Trainings: 3 – 4 x pro Woche Dauer: 60 min. Wassertraining plus 30 min. polysportiv Wir erwarten: Anwesenheit von mind. 85 %

Futura <u>Alter:</u> 11 – 13 Jahre <u>Übertritt in</u> <u>Jugend:</u> Nach Empfehlung Trainer:in und stufenweise (Start mit einem Training in der neuen Gruppe)	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung aller vier Schwimmtechniken inkl. Starts und Wenden • Verbesserung der Unterwasserphase nach Start und Wende • Nimmt an 1 Trainingslager und 2-3 Trainingswochen gemäss Aufgebot Trainer:in teil • Teilnahme an Futura Wettkämpfen und an acht bis zehn regionale Wettkämpfen in der entsprechenden Leistungskategorie • Futura Final, eventual NSM Limite • Aufstieg in die Jugend
	Trainings: 4 x pro Woche Dauer: 1,5 – 2 Stunden Wassertraining, mit 15 min Einturnen plus 30 min. Landtraining Wir erwarten: Anwesenheit von mind. 90 %

Jugend <u>Alter:</u> 12 – 15 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserungen der individuellen Technik (Haupt – Nebenlage) • Nimmt an 2 Trainingslagern + 3 – 4 Trainingswochen gemäss Aufgebot der Trainerin teil. • Nimmt an den Wettkämpfen der Altersklasse gemäss Aufgebot des Trainers teil. • NSM Limiten, eventuell SM Limite • Bei Potenzial: Ab 12 Jahren Eintritt in Regionalkader
	Trainings: 5 – 6 x pro Woche Dauer: 1,5 – 2 Stunden Wassertraining, mit 15 min Einturnen plus 30 min. Landtraining Wir erwarten: Anwesenheit von mind. 90 %

Sportschwimmen <u>Alter:</u> 12 – 17 Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung der Schwimmtechnik in allen Lagen • Spass und sozialer Zusammenhalt • Auf Anfrage: Teilnahme an vier bis fünf regionale Wettkämpfen in der entsprechenden Leistungskategorie
	Trainings: 1 – 2 x pro Woche Dauer: jeweils 1 Stunde

Juniors <u>Alter:</u> 15+ Jahre	<ul style="list-style-type: none"> • Nimmt an den Wettkämpfen der Altersklasse gemäss Aufgebot des Cheftrainers teil • Nimmt an den Trainingslagern und Trainingswochen gemäss Aufgebot teil • 48 Trainingswochen • Teilnahme an der Open Water SM • NSM Limite/SM Limite • Bei Potenzial: Regionalkader/Nationalkader/internationale Meisterschaften
	Trainings: 6 – 8 Wassertrainingseinheiten und 4 x Krafttraining pro Woche Dauer: jeweils 2 – 3 Stunden pro Training Wir erwarten: Anwesenheit von mind. 90 %
Wir arbeiten nach dem Nachwuchsförderkonzept von Swiss Swimming	