Der Weg durch die Trainingsbahnen

- Freitagstraining 2023 / 2024 -

17:30 - 18:30 Uhr

Aufbaubahn Lehrschwimmbecken

Einstieg ins Training für Kinder mit abgeschlossenem Schwimmkurs bzw. wenn Armzug und Beinschlag bereits gelernt wurden, aber es trotzdem noch nicht klappt

Seepferdchen Bahn 5

AS: Brustschwimmen / Tauchen in Schultertiefe / Sprung vom Beckenrand AZ: Seepferdchen

Trainingsbahn 1

AS: Brustschwimmen / Verbesserung der Schwimmtechnik / Sprung vom Startblock AZ: Sprung vom Startblock & 2-4 Bahnen Brustschwimmen ohne Pause bzw. Festhalten

Trainingsbahn 2

AS: Brustschwimmen /
Einstieg Startsprung
(vom Beckenrand) /
Beginn
Rückenschwimmen
AZ: Sprung vom
Startblock & 4-6 Bahnen
Brustschwimmen

Trainingsbahn 3

AS: Brustschwimmen /
Startsprung vom
Beckenrand & Startblock
/ Rückenschwimmen /
Tieftauchen
AZ: Startsprung & 8-10
Bahnen Brustschwimmen
ohne Pause / Tieftauchen
& Ringe hochholen

DSA-Bronze Bahn 4

AS: Brustschwimmen / Tauchen / Startsprung / Baderegeln AZ: DSA Bronze

18:30 - 19:30 Uhr

Trainingsbahn 4 Bahn 1

AS: Einführung Streckentauchen / Rückenschwimmen AZ: 8-10 m Tauchen / 14-16 Bahnen Brustschwimmen / 4-6 Bahnen Rückenschwimmen

DSA-Silber Bahn 2

AS: diverse Sprünge, Rückenschwimmen, Tiefund Streckentauchen, Baderegeln, Beginn Kraulschwimmen AZ: Kondition, <u>DSA</u> Silber

Trainingsbahn 5 Bahn 3

AS: Brust-, Kraulschwimmen / Beginn Transportschwimmen / Tauchen AZ: Kondition, Atemtechnik, Kopf- und Handsteuerung beim Tauchen

DSA-Gold Bahn 4

AS: Brust-, Kraulschwimmen / Transportschwimmen / Tauchen / Baderegeln, Selbst- / Fremdrettung AZ: <u>DSA Gold</u> Lehrschwimmbecken

Bahn 5
Bahn 4
Bahn 3
Bahn 2
Bahn 1

www.blaubeuren.dlrg.de

DLRG

AS = Ausbildungsschwerpunkt; AZ = Ausbildungsziel