



LG-Nr. L-246790 Lehrgang Wasserspringen für Schwimm-Fünfkämpfer und Jahnkämpfer mit Einführung Trainingsmethodik für ÜLs

Termin: Samstag, 27. April 2024 (13:00 – 16:00 Uhr)

Lehrgangsort: Hallenbad West, Freiburg
Ensisheimer Str. 9, 79110 Freiburg im Breisgau

Zielgruppe:

- ☞ Sportler, die bereits an einem Schwimm-Fünfkampf oder Jahn-Wettkampf teilgenommen haben oder in Zukunft planen, teilzunehmen. Anfänger im Wasserspringen sind herzlich willkommen und ausdrücklich eingeladen.
- ☞ Trainer und Übungsleiter, die im Heimatverein Wasserspring-Training durchführen (möchten) und Grundkenntnisse der Wasserspringmethodik kennenlernen wollen

Voraussetzungen:

Die Sportler müssen in der Lage sein, sicher von der Eintauchstelle bis zum Beckenrand zu schwimmen. Die Verantwortung liegt hier bei den Vereinen. Kinder, die noch nicht ganz sicher im Schwimmen sind, können gerne einen Bauchgurt tragen.

Inhalt für Sportler:

- ☞ Spezifisches Aufwärmen für Wasserspringen
- ☞ Je nach Kenntnisstand der Teilnehmer:
 - Grundlagenübungen in den Bereichen Absprung, Sprung und Eintauchen (insbesondere Fußsprung und Kopfsprung); Beckenrand und/ oder 1m bzw. 3m
 - Trainieren der Wettkampfsprünge, inkl. vorbereitender Übungen

Inhalt für Trainer und ÜLs:

- ☞ Anhand praktischer Beispiele werden zu Beginn des Lehrgangs Grundlagen des Wasserspringens dargestellt und kommentiert. Häufige Haltungsfehler, insbesondere beim Absprung, werden anschaulich gezeigt, erklärt und korrigiert. Eine Wasserspringerin des SSV Freiburg wird hierbei unterstützen.
- ☞ Die Sprünge der eigenen Sportler werden während des Lehrgangs korrigiert. Es ist erwünscht, dass die Heim-ÜL hierbei anwesend sind.

Mitzubringen sind:

- ☞ Hallenschuhe, kurze Hose, T-Shirt
- ☞ Badeanzug/ -hose, Badeschlappen, Handtücher
- ☞ Trinken (keine Glasflaschen), Snack

**Referenten:**

Der Lehrgang wird von erfahrenen B-Lizenz Trainern des SSV Freiburg durchgeführt.

Lehrgangsleitung:

Kaja Winke Hadenfeld, Landesfachwartin Schwimmen im BTB

Kosten: Teilnahmegebühr beträgt 15,00 €

Meldeschluss: 17.04.2014

Anmeldungen:

Die Anmeldungen erfolgen über das Meldetool GymNet, entweder als Vereinsmeldung oder als Einzelperson. www.dtb-GymNet.de

Bei Fragen zur Anmeldung können sie sich gerne an Badischen Turner-Bund Referat Wettkampfsport, Christine Hornung wenden.