**614**

|  |  |
| --- | --- |
| Name des Wahlfaches | Nachwuchsschwimmen |
| Kursleitung | Stefanie Heuschmann, Kristina Stockbauer,  Trainer des SCR |
| Angebot für Jahrgangsstufen | 5 – 7 |
| Teilnehmerbegrenzung | 30 |
| Stundenumfang | 1 Std. wöchentlich |
| Material, Kosten,  weitere Anmerkungen | Einteiliger Schwimmanzug,  Silikonbademütze,  Schwimmbrille,  Trinkflasche aus Plastik,  Kurzflossen aus Silikon erwünscht |
| Besonderheiten:  z. B. Exkursionen, Studientage, Wettkämpfe, Auftritte etc. | Teilnahme an Nachwuchswettkämpfen und Trainingslager,  24-Stunden-Schwimmen |

**Inhalt und Ziele des Wahlfaches:**

* + Wichtigste Leistungsvoraussetzung ist die Leistungsmotivation
  + Grundlagentraining, d. h. leistungsziel- und aufgabenbezogenes Voraussetzungstraining zur Optimierung der Brusttechnik mit Start und Wende und Erlernen der Kraul- und Rückenkraultechnik
  + Individuelle Fehlerkorrektur mit Potentialentwicklung
  + Ausbildung eines guten Grundlagenausdauerniveaus gepaart mit einer effizienten Technik