**615**

|  |  |
| --- | --- |
| Name des Wahlfaches | Leistungsschwimmen |
| Kursleitung | Stefanie Heuschmann, Kristina Stockbauer  Trainer des SCR |
| Angebot für Jahrgangsstufen | 5 – 12 |
| Teilnehmerbegrenzung | 30 |
| Stundenumfang | 2 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 Wettkämpfen  „Jugend trainiert für Olympia“,  Intensivtraining im Trainingslager,  24-Stunden-Schwimmen |

**Inhalt und Ziele des Wahlfaches:**

* Wichtigste Leistungsvoraussetzung ist die Leistungsbereitschaft
* Hinführung an leistungssportliches Training
* Techniken der vier Schwimmarten, der Starts und zweckmäßiger Wenden in Feinkoordination und wettkampfgetreu bis 50 m werden erlernt
* Intensivierung des Ausdauertrainings, Erhöhung der Streckenlänge ohne größeren „Technikverlust“