**615**

|  |  |
| --- | --- |
| Name des Wahlfaches | Leistungsschwimmen  |
| Kursleitung | Stefanie Heuschmann, Kristina StockbauerTrainer 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“