

# STCL Jugend

Trainingsinfos

# Allgemeine Infos zum Jugendtraining

- ▶ Die Gesundheit aller Teilnehmer steht an erster Stelle.
- ▶ Ein Kind oder ein Jugendlicher kann niemals zu einer Übung gezwungen werden, alle Teilnehmer sind freiwillig da.
- ▶ Störenfriede können auf die Bank verwiesen werden. Im Nachgang erfolgt eine Info über die Jugendleiter an die Eltern.
- ▶ Das Training hat den Zweck, die Fertigkeiten für das Tauchen zu lehren.
- ▶ Das Training macht (meistens) Spaß 😊
- ▶ Als Orientierung für das Anforderungsniveau gilt die KTSA Ausbildungsordnung des VDST in der aktuellen Fassung.
- ▶ Kinder auch mal selbst eine Übung ausdenken lassen und in die Trainerrolle schlüpfen lassen.
- ▶ Weitere Ideen gibt es bei den Jugendleitern (Sascha und Regina).
- ▶ Wir nehmen eure Ideen gerne auch hier mit auf 😊

# Training: Kondition

Alter: 8-10 Jahre

1 Bahn = 25 m

## Aufwärmphase (10‘)

- ▶ 4 Bahnen ohne Flossen (4‘)
- ▶ 4 Bahnen mit Flossen (4‘)
- ▶ 2 Bahnen Bibertauchen (2‘)
  - ▶ Druckausgleich erklären

## Abschluss (Spiel 15‘)

- ▶ A-Fänge:  
1 Fänger, Gefangene bleiben breitbeinig stehen, freie Spieler können Gefangene durch Durchtauchen retten.
- ▶ Alternative: Wer hat Angst vor dem weißen Hai? (im kleinen Becken)

## Hauptteil (35‘)

- ▶ 8 Bahnen Schnorcheln, davon jeweils 2x Brust-, 4x Seiten-, und 2x Rückenlage (Robbe) (10‘)
- ▶ 4 Bahnen Delfin (5‘)
- ▶ Schwimmstile würfeln: (10‘)  
Erstes mal Würfeln → Schwimmstil:  
1 Kraulen, 2 Nur Arme, 3 Nur Flossen, 4 Biber, 5 Rücken, 6 Halbe B. tauchen  
Zweites mal Würfeln: → Anzahl Bahnen, aufrunden auf gerade Zahlen
- ▶ Staffelschwimmen 2 Runden (2x 5‘):  
Teams wählen lassen (z.B. 2 gegen 2)  
Wettschwimmen mit „Staffelstab“

# Training: Apnoe

Alter: 8-10 Jahre

1 Bahn = 25 m

## Aufwärmphase (10‘)

- ▶ 4 Bahnen Kraulen (4‘)
- ▶ 4 Bahnen Rücken (4‘)
- ▶ 2 Bahnen Bibertauchen (2‘)
  - ▶ Druckausgleich erklären

## Abschluss (Spiel 15‘)

- ▶ Eiertauschen mit Tischtennisball und Löffel als Staffel im kleinen Becken
- ▶ Unterwasser-Memory (blaue kleine Kissen mit Tiermotiven im Wagen)

## Hauptteil (35‘)

- ▶ Stilgerechtes Abtauchen: (10‘)
  - ▶ Erklären
  - ▶ Ein guter Schwimmer soll es vormachen
  - ▶ 4 Bahnen Bibertauchen
- ▶ Gegenstände tauchen (Robbe): (10‘)
  - ▶ Gegenstände (Ringe, Pinguine, ...) verteilen im Becken
  - ▶ Jeder muss drei Gegenstände auf dem Hinweg einsammeln (flach, Rampe, tief). Zurück schwimmen und Beute zeigen lassen. Wieder rein werfen.
  - ▶ Jeder macht drei Durchgänge
- ▶ Zeittauchen ca. 20 Sekunden (Robbe) (2‘)
  - ▶ Atemtechnik erklären
- ▶ Streckentauchen ca. 15m auf dem Hinweg, zurück schwimmen (Robbe)
  - ▶ 3 Durchgänge → (8‘)
- ▶ Auf dem Hinweg Flosse verlieren und auf dem Rückweg einsammeln (5‘)
  - ▶ 2 Durchgänge mit Flosse im Wechsel

# Training: Sicherheit

Alter: 8-10 Jahre  
1 Bahn = 25 m

## Theorie (15')

- ▶ Baderegeln üben (Robbe):
  - ▶ [Baderegeln Plakat](#)
  - ▶ [Baderegeln Broschüre](#)
  - ▶ [Vorlage-Baderegel-Quiz](#)

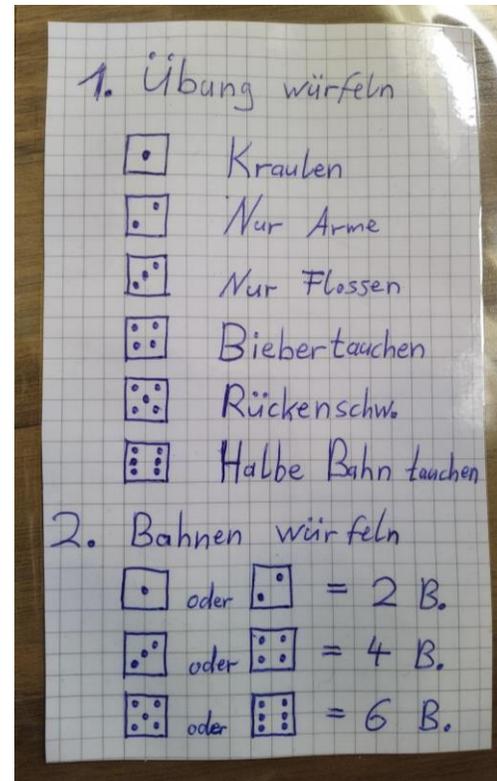
## Abschluss (Spiel 10')

- ▶ Wasserball auf zwei Tore, wer den Ball hat muss stehen bleiben (nur werfen ist erlaubt)
- ▶ Alternative: Matten kapern

## Hauptteil (35')

- ▶ Warmschwimmen: 8 Bahnen mit nur einer Flosse (10')
- ▶ Zu zweit: 6 Bahnen Wechselatmung mit einem Schnorchel (6')
- ▶ Wasser-Nase-Reflex üben am Beckenrand mit Maske auf der Stirn (2')
- ▶ Zu zweit: 4 Bahnen mit Maske auf der Stirn, einer sichert (8')
  - ▶ Fortgeschritten: Dabei Bibertauchen
- ▶ Maske ausblasen, am besten ein paar Meter tauchen dabei (4')
  - ▶ Fortgeschritten: Maske wegwerfen und antauchen
- ▶ Abschleppen zu zweit, jeder 2 Bahnen (Robbe) (5')

# Weitere Ideen finden sich im Flossenwagen



UW-Legosteine, Würfel, Stift, Löffel,  
Tischtennisball und vieles mehr ist im  
Flossenwagen zu finden

