

DLRG Ortsgruppe Neuffen-Beuren

Landesverband Württemberg e.V. - Bezirk Esslingen



Unser Training - Trainingsziele der einzelnen Gruppen

Kaulquappen (donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr)

Voraussetzung ist eine Bahn Brust schwimmen zu können.

- Wasserbewältigung: gleiten, schweben, tauchen, springen, atmen
- sicheres Bewegen am und im Wasser
- Basisfertigkeiten im Brustschwimmen
- Abzeichen: „Frühschwimmer“ (Seepferdchen)

Seesterne (montags, 17:30 - 18:15 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Frösche“.

- Technik in Brust verbessern (Kopf im Wasser, Gleitphase)
- Sprünge (mit dem Kopf voraus)
- (Tief- & Strecken-)Tauchen mit offenen Augen (!)
- Rückenkrault (Beine)
- Altdeutsch (Beine + Gleitphase)

Krebse (montags, 17:30 - 18:15 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Seepferdchen“.

- Technik in Altdeutsch
- Technik und Ausdauer in Rückenkrault verbessern
- Technik und Ausdauer in Brust verbessern
- Startsprung verbessern
- (Strecken-)Tauchen (ca. 8m)
- Abzeichen: „Frösche“

Delfine (montags, 18:15 - 19:00 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Hechte“.

- Technik verbessern
- Kondition und Geschwindigkeit
- Startsprung verbessern
- (Strecken-)Tauchen (ca. 16m)
- Abzeichen: „DJSA (Deutsches Jugendschwimmabzeichen) Silber“

Frösche (donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Kaulquappen“.

- Technik in Brust verbessern
- Sprünge vom Startblock
- (Tief- & Strecken-)Tauchen mit offenen Augen (!)
- Altdeutsch (Beine)
- Abzeichen: „Frühschwimmer“ (Seepferdchen)

Seepferdchen (montags, 17:30 - 18:15 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Seesterne“.

- Technik und Ausdauer in Brust verbessern
- Technik in Rückenkrault
- Startsprung
- (Tief- & Strecken-)Tauchen mit offenen Augen (!)
- Altdeutsch (Beine + Gleitphase)

Hechte (montags, 18:15 - 19:00 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Krebse“.

- Technik in Brustkrault
- Technik und Ausdauer in Brust, Rückenkrault & Altdeutsch verbessern
- Startsprung verbessern
- (Strecken-)Tauchen (ca. 12m)
- Abzeichen: „DJSA (Deutsches Jugendschwimmabzeichen) Bronze“ bzw. „Freischwimmer“

Haie (montags, 18:15 - 19:00 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Delfine“ und ein Mindestalter von 9 Jahren.

- Technik verbessern
- Kondition und Geschwindigkeit
- Startsprung verbessern
- (Strecken-)Tauchen (ca. 16 - 18m)
- Abzeichen: „DJSA (Deutsches Jugendschwimmabzeichen) Gold“

DLRG Ortsgruppe Neuffen-Beuren

Landesverband Württemberg e.V. - Bezirk Esslingen



Unser Training - Trainingsziele der einzelnen Gruppen

Barracudas (montags, 19:00 - 19:45 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Haie“ und ein Mindestalter von 10 Jahren.

- Technik verbessern
- Kondition und Geschwindigkeit
- (Strecken-)Tauchen (ca. 20m)
- Leistungssteigerung
- einfache Rettungstechniken
- Basisfertigkeiten in Erster Hilfe
- Abzeichen: „Juniorretter“

Orcas (montags, 19:00 - 19:45 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Mantas“.

- Technik verbessern (!)
- Kondition und Geschwindigkeit
- (Strecken-)Tauchen (ca. 20m)
- Leistungssteigerung
- Kraft & Ausdauer

Aktive I (donnerstags, 19:30 - 20:15 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Blauwale“ und ein Mindestalter von 15 Jahren.

- Technik in Delfin
- Technik (in Rücken, Brust, Kraul) verbessern
- Kondition
- Abzeichen „DRSA (Deutsches Rettungsschwimmabzeichen) Silber“
- Vorbereitung auf die und Mitarbeit bei der Rettungswache bzw. im Wasserrettungsdienst

Wettkampf (sonntags, 18:00 - 19:00 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Blauwale“.

- Technik, Kondition, Geschwindigkeit verbessern
- Wenden
- Hindernis- und Flossenschwimmen
- Puppen-Schleppen und Gurtretter-Handhabung

Mantas (montags, 19:00 - 19:45 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Barracudas“ und ein Mindestalter von 12 Jahren.

- Technik verbessern
- Kondition und Geschwindigkeit
- (Strecken-)Tauchen (ca. 25m)
- Kenntnisse zu Gefahren am und im Wasser
- Techniken der Selbst- und Fremdreitung
- Kenntnisse in Erster Hilfe
- Abzeichen „DRSA (Deutsches Rettungsschwimmabzeichen) Bronze“

Blauwale (donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Orcas“.

- Technik verbessern (!)
- Kondition und Geschwindigkeit
- (Strecken-)Tauchen (ca. 25m)
- Vorbereitung auf die Mitarbeit bei der Rettungswache bzw. im Wasserrettungsdienst

Aktive II (donnerstags, 20:15 - 21:00 Uhr)

Als Voraussetzung gilt hier die Beherrschung der Trainingsschwerpunkte der Gruppe „Aktive I“ und ein Mindestalter von 16 Jahren.

- Technik verbessern
- Kondition
- Abzeichen „DRSA (Deutsches Rettungsschwimmabzeichen) Gold“
- Mitarbeit bei der Rettungswache bzw. im Wasserrettungsdienst
- Spaß und Kameradschaft