

Breitensport im Kinder- und Jugendbereich der SG Steglitz Berlin e.V.

Ansprechpartnerin

Gudrun Kock (Breitensportfachwartin)

breitensport@sg-steglitz.de

service@sg-steglitz.de

Für wen?

Der Breitensport der SG Steglitz Berlin e.V. richtet sich an Kinder und Jugendliche, die bereits sicher schwimmen können. Das heißt, dass die Schwimmerinnen und Schwimmer beim Eintritt in unsere Breitensportabteilung die Anforderungen für das Deutsche Jugendschwimmabzeichen in Bronze (DJSA Bronze) problemlos erfüllen können müssen.

- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 Meter schwimmen in höchstens 15 Minuten
- einmal zirka 2,00 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1,00 Meter Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln

Im Idealfall haben die Kinder dieses Abzeichen bereits vor der Aufnahme in unsere Breitensportgruppen erfolgreich bestanden! Das Bronze-Abzeichen ist die Zugangsvoraussetzung für eine Aufnahme im Breitensport!

Wann und wie oft?

Unsere Trainingszeiten liegen für Kinder und Jugendliche von montags bis freitags zirka zwischen 16.00 Uhr und 20.00 Uhr und samstags ab vormittags bis 17.00 Uhr

Wie kann ich mitmachen, wo muss ich mich anmelden?

Anmeldung zum Vorschwimmen/ Probetraining unter breitensport@sg-steglitz.de bei unserer Breitensportfachwartin Gudrun Kock

Angaben bei der Anmeldung

- **Name und Vorname** des interessierten Kindes/ der oder des interessierten Jugendlichen
- **Alter beziehungsweise Geburtsdatum** des interessierten Kindes/ der oder des interessierten Jugendlichen
- bereits abgelegte und bestandene **Schwimmabzeichen** des interessierten Kindes/ der oder des interessierten Jugendlichen
- eventuell vorhandene **Vorkenntnisse** (zum Beispiel „mein Kind hat Schwimmunterricht in der Schule“, „meine Tochter ist vor unserem Umzug nach Berlin schon ungefähr zwei Jahre im Verein geschwommen, hat dort angefangen, das Kraulschwimmen zu lernen, beherrscht Rücken und Brust und kann 10 Meter weit tauchen“, „unser 15 Jahre alter Sohn hat bisher keinerlei Erfahrungen im Schwimmsport und möchte nach einer komplizierten Knieverletzung, die er sich im Volleyball zugezogen hatte, ausprobieren, wie ihm das Schwimmen im Verein gefällt“ oder „unsere Zwillinge (9 Jahre alt) sind richtige Wasserratten und wollen gerne im

Verein noch andere Lagen als das Brustschwimmen lernen – am liebsten sind sie unter Wasser und beim Springen fehlt ihnen manchmal noch der Mut“)

Je vollständiger und aussagekräftiger die Angaben sind, desto zielsicherer kann ein passender Probetrainings-/ Vorschwimmtermin angeboten werden und desto leichter wird es, in möglichst wenigen Versuchen eine passende Gruppe zu finden!

Was kann im Training erreicht werden?

Unser Ziel im Breitensport der SG Steglitz Berlin e.V. ist es, dass unsere jungen Schwimmerinnen und Schwimmer im Idealfall die vier Lagen Rücken, Kraul, Brust und Delphin erlernen, sichern und festigen, dass unsere jungen Sportlerinnen und Sportler ihre Fähigkeiten im Tauchen und Springen sowie in der Koordination und Kondition ausbauen und im Verlaufe ihrer aktiven Mitgliedschaft in unserem Verein einen Kopf-, einen Startsprung, einen Rückenstart und verschiedene Wendetechniken beherrschen.

Wir sind sehr darauf bedacht, dass der Übergang vom Breiten- in unsere Leistungssportabteilung möglichst lange offensteht, müssen aber auch offen zugeben, dass der Wechsel vom Breiten- in den Leistungssport ab einem bestimmten Alter (etwa mit 9 Jahren) nicht mehr sinnvoll ist. Daher ist es uns neben der guten und eng verzahnten Zusammenarbeit mit den wettkampforientierten Gruppen umso wichtiger auch im Breitensport ein Training auf einem schwimmerisch möglichst anspruchsvollen Niveau anzubieten! Hierzu ist **eine regelmäßige, pünktliche Trainingsteilnahme und eine motivierte und konzentrierte Mitarbeit vonseiten der Sportlerinnen und Sportler erwünscht und dringend erforderlich**, um diesem Anspruch gerecht werden zu können!!!

Im Breitensport haben die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit, einmal, zweimal oder dreimal wöchentlich zum Training zu kommen – wobei man sich darüber im Klaren sein muss, dass die Schwimmerinnen und Schwimmer mehr, besser und schneller lernen (können), je öfter sie im Wasser sind und ihren Sport ausüben!

Lernziele im Breitensporttraining bei einmal Training pro Woche

- Rücken, Kraul, Brust, Delphinbeinschlag
- abstoßen, gleiten, tauchen
- Kopfsprung, evtl. auch Startsprung, Kippwenden

Lernziele im Breitensporttraining bei zweimal Training pro Woche

- Rücken, Kraul, Brust, Delphinbewegung in verschiedenen Körperlagen ohne Armzug
- abstoßen, gleiten, tauchen, Streckentauchen evtl. mit Tauchzug
- Kopfsprung, Startsprung, Rückenstart, Kippwenden

Lernziele im Breitensporttraining bei dreimal Training pro Woche

- Rücken, Kraul, Brust, Delphin
- abstoßen, gleiten, tauchen, Streckentauchen mit Tauchzug
- Kopfsprung, Startsprung, Rückenstart, Kippwenden, evtl. Rollwenden

Untergliederung innerhalb des Breitensports

- verschiedene Schwimmgruppen auf unterschiedlichen Niveaus für Kinder und Jugendliche
- Aquafitness für Erwachsene
- freies Schwimmen für Erwachsene unter Aufsicht einer Rettungsschwimmerin/ eines Rettungsschwimmers

exemplarische Werdegänge

Beispiel 1

6 Jahre: Beginn der Schwimmbildung
7 Jahre: Erwerb des Seepferdchens (wichtiger Zwischenschritt der Schwimmbildung)
8½ Jahre: Erwerb des Bronze-Abzeichens (Abschluss der Schwimmbildung)
8½ Jahre: Eintritt in den Breitensport
8½ bis 18/ 19 Jahre: Verbleib im Breitensport
18/ 19 Jahre: Wechsel zu den Masters II, vielleicht sogar Masters I oder zum freien Erwachsenenschwimmen

Beispiel 2

9 Jahre: Beginn der Schwimmbildung
10 Jahre: Erwerb des Seepferdchens (wichtiger Zwischenschritt der Schwimmbildung)
11 Jahre: Erwerb des Bronze-Abzeichens (Abschluss der Schwimmbildung)
11 Jahre: Eintritt in den Breitensport
11 bis 18/ 19 Jahre: Verbleib im Breitensport
18/ 19 Jahre: Wechsel zu den Masters II, vielleicht sogar Masters I oder zum freien Erwachsenenschwimmen

Beispiel 3

14 Jahre: Vereinbarung eines Probetrainings per E-Mail
14 Jahre: Eintritt in den Breitensport
14 bis 18/ 19 Jahre: Verbleib im Breitensport
18/ 19 Jahre: Wechsel zu den Masters II oder zum freien Erwachsenenschwimmen

Beispiel 4

6 Jahre: Beginn der Schwimmbildung
6½ Jahre: Erwerb des Seepferdchens (wichtiger Zwischenschritt der Schwimmbildung)
7 Jahre: Erwerb des Bronze-Abzeichens (Abschluss der Schwimmbildung)
7 Jahre: Eintritt in den Breitensport
8 Jahre: Rücken sicher, Kraul grob, Delphinbeinschlag, Brust grob
8½ Jahre: Rücken sehr sicher, Kraul sicher, Brust fast sicher alle drei Lagen inklusive Starts und Wenden
8½ Jahre: Wechsel in die leicht fortgeschrittene leistungsorientierte Gruppe (A2)
8½ Jahre bis 18/ 19 Jahre: Verbleib in der Leistungssportabteilung
18/ 19 Jahre: Wechsel zu den Masters I (oder zum freien Erwachsenenschwimmen)

Beispiel 5

4 Jahre: Beginn der Schwimmbildung
5 Jahre: Erwerb des Seepferdchens (wichtiger Zwischenschritt der Schwimmbildung)
6 Jahre: Erwerb des Bronze-Abzeichens (Abschluss der Schwimmbildung)
6 Jahre: Eintritt in die erste leistungssportlich orientierte Gruppe (A1)
6 bis 11 Jahre: Verbleib im leistungssportlichen Zweig
11 Jahre: Ausstieg aus dem Leistungssport (Gründe hierfür können vielfältig sein), die Lust am Schwimmen ist aber ungebrochen
11 Jahre: Wechsel in die Breitensportabteilung mit dreimal wöchentlichem Training
11 bis etwa 18/ 19 Jahre: Verbleib im Breitensport
18/ 19 Jahre: Wechsel zu den Masters I (oder zum freien Erwachsenenschwimmen)

