



Schwimmtraining

zum Deutschen
Jugendschwimmabzeichen
in Silber und Gold



Abt. Schwimmen

- Ab Deutschem Jugendschwimmabzeichen Bronze**
- Technikschulung für Brust, Kraul, Rücken**
- Koordination, Motivation, Kombination, Kondition**
- Tauchen und vielfältige Sprungschule, Bewegungsvariation**
- Spass, Spiel**

Schwimmabzeichen

Den Schwimmer(n)/Innen werden folgende Abzeichen abgenommen:

- 1) Deutsches Jugendschwimmabzeichen
- Silber -
- 2) Deutsches Jugendschwimmabzeichen
- Gold - (ab 9 Jahren)



Für die Teilnahme an den Schwimmgruppen mit dem Ziel des Deutschen Jugendschwimmabzeichens - Bronze - wird aufgrund des großen Andrangs in unserer Geschäftsstelle eine Warteliste geführt.

Bei allen Gruppen handelt es sich nicht um fix terminierte Kurse, sondern um Schwimmtraining, in dem die Schwimmer/Innen auf die jeweiligen Abzeichen vorbereitet werden. Die Prüfungen finden nicht zu festen Terminen statt, sondern werden je nach Fortschritt der Teilnehmer individuell und einzeln oder in kleineren Gruppen durchgeführt.

Schwimmgruppen

Die **Gruppen** setzen sich wie folgt zusammen:

Gruppe	Schwimmabzeichen
Silber	ab DJuschwi - Bronze -
Silber	ab DJuschwi - Bronze -
Gold	ab DJuschwi - Silber -

DJuSchwi = Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Die Gruppen bestehen aus jeweils ca. 15 Schwimmer(n)/Innen. Sie sind größtenteils nach dem Alter und dem individuellen Leistungsstand aufgeteilt.

Trainingszeiten

montags:	
Gruppe	Uhrzeit
Silber	16:15-17:00 Uhr
Silber	17:00-18:00 Uhr
Gold	18:00-19:00 Uhr

Deutsches Jugendschwimmabzeichen

Folgende Leistungen müssen erfüllt werden:

Jugendschwimmabzeichen Bronze (Freischwimmer):

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

Jugendschwimmabzeichen Silber:

- ✓ Startsprung und mindestens 400 Meter Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 Meter in Bauch- und 100 Meter in Rückenlage
- ✓ zweimal ca. 2 Meter Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- ✓ 10 Meter Streckentauchen
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe (Bitte Bescheinigung mitbringen!)
- ✓ Kenntnis von Baderegeln und einfache Selbstrettung

Jugendschwimmabzeichen Gold (ab 9 Jahren):

- ✓ 600 Meter Schwimmen in höchstens 24 Minuten
- ✓ 50 Meter Brustschwimmen in höchstens 70 Sekunden
- ✓ 25 Meter Kraulschwimmen
- ✓ 50 Meter Rückenschwimmen mit Grätschschwung ohne Armtätigkeit oder 50 m Rückenkraulschwimmen
- ✓ 15 Meter Streckentauchen
- ✓ Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen von drei kleinen Tauchringen aus einer Wassertiefe von etwa 2 Metern innerhalb von 3 Minuten in höchstens 3 Tauchversuchen
- ✓ Sprung aus 3 Meter Höhe (Bitte Bescheinigung mitbringen!)
- ✓ 50 Meter Transportschwimmen: Schieben oder Ziehen
- ✓ Nachweis folgender Kenntnisse: Baderegeln, Hilfe bei Bade-, Boots- und Eisunfällen (grundlegende Selbst- und Fremdrettung)

Schwimmtraining zum Deutschen Jugendschwimmabzeichen in Silber und Gold

Schwimmhalle

□ Atemtechnik

□ Ausdauer



□ Schnelligkeit

□ Konzentration

□ Disziplin

□ Ehrgeiz

□ Spaß

Wir trainieren in der Schwimmhalle am Rugenberger Mühlenweg 1 in 25474 Ellerbek. Diese Halle befindet sich zwischen der Sporthalle der Hermann-Löns-Schule sowie der Harbig-Sporthalle. Der Zugang erfolgt im ersten Stockwerk durch die Umkleieräume.

Während der Schulferien in Schleswig-Holstein findet kein Training statt.

Anschrift

TSV Ellerbek e.V.
Geschäftsstelle
Rugenberger Mühlenweg 1
25474 Ellerbek
Telefon: 04101/32747
Fax: 04101/33817
Email: kontakt@tsv-ellerbek.de
Internet: www.tsv-ellerbek.de

