

SVOWL- B04/2025

Samstag, 13.09.2025

**Verbesserung der Wasserlage
durch
Trainingsinhalte Synchronschwimmen**

Basisinformationen

Synchronschwimmer müssen vielseitig und diszipliniert trainieren, damit am Ende eine Wettkampfreife Kür daraus wird.

Neben Gymnastik und Ballettraining an Land, müssen sie auch viel im Wasser arbeiten. Wichtig ist hier vor allen Dingen die Arbeit unter Wasser ohne Luft! Natürlich wird auch das Schwimmen der 4 Techniken trainiert...allerdings oft anders, als die reinen Schwimmer es kennen. Des Weiteren ergänzen Übungen zur Wasserlage das Training im Synchronschwimmen. Für Schwimmer ist die Wasserlage ebenso von Bedeutung wie auch das Schwimmen ohne ständig Luft zu holen.

Bei diesem Lehrgang können die Trainer praktische Einblicke in das Synchron Training bekommen und mit Sicherheit viele Elemente mit in das eigene Training übernehmen.

Inhalte

- Grundlagen des Synchronschwimmens
- Anforderungen an den Synchronschwimmer (Körperspannung und Trierung)
- Klassischer Trainingsaufbau – Spannung an Land/Transfer ins Wasser
- Übungen zur Verbesserung der Mittelkörperspannung im täglichen Gebrauch
- Paddeltechniken
- Dynamik-Übungen auf der Bahn
- Apnoe-Training (in Kombination mit den anderen)

Lernziele & Kompetenzen

- Die Teilnehmer*innen kennen die Grundlagen des Synchronschwimmens
- Die Teilnehmer*innen kennen neue Übungen zur Körperspannung (Land/Wasser)
- Die Teilnehmer*innen erfahren Apnoe Techniken
- Die Teilnehmer*innen bekommen jede Menge neue Ideen für ihr Training

Zielgruppe

Der Lehrgang richtet sich an alle Trainer*innen, Sporthelfer*innen, Sportler*innen, Schwimmlehrer*innen und Interessierte ab 16 Jahre, die ihr Training mit neuen Impulsen aus dem Synchronschwimmen interessanter und abwechslungsreicher gestalten möchten.

Voraussetzungen

- Mindestalter 16 Jahre
- *Mindestens 12 Teilnehmer*innen*

Termin

13.09.2025

in Paderborn Elsen

11:00 Uhr - 17:30 Uhr

Bitte das Anmeldeformular unter www.sv-owl.de Schwimmwelten benutzen oder die Online Anmeldung!

Die Zahlung kann nur per Einzugsermächtigung oder SEPA Mandat vorgenommen werden. Überweisungen sind nicht möglich.

Anmeldeschluss: 05.09.2025

Gebühr: 65€ Vereine SV OWL/ 75€ Vereine SV NRW/ 130€ externe Teilnehmende (inkl. Kaffee/ Tee, Obst)

Lehrteam*in: [Nicole Schanz – SV Brackwede, Synchronschwimmen](#)

Lehrgangsleitung: [Inga Teckentrup - SV OWL](#)

Verlängerung mit 8UE für folgende Lizenzen:

- **Trainer C Breitensport (K/J)**, • **Trainer C Leistungssport (SWI)** • **Schwimmlehrer*in**