

Lehrgang: Theorie und Praxis des Brustschwimmens incl. Start im Nachwuchsbereich

Am **NWLZ**-Standort Ahlen/Beckum im SV OWL wird in Ahlen folgender Lehrgang über 4 Lerneinheiten in Praxis und Theorie angeboten.

Inhalte:

- Einführung in die Technik des Brustschwimmens
- Einführung in Startvarianten beim Brustschwimmen
- Praktische Übungen zum Erlernen des Brustschwimmens
- Praktische Hinführung zu Starts im Brustschwimmen

Lernziele/Kompetenzen:

- Die Bedeutung einer guten Technikausbildung beim Brustschwimmen als Grundlage für Erfolge im Wettkampfsport Schwimmen kennen
- Theorie und Praxis von Übungsreihen zum Brustschwimmen verstehen und vermitteln können
- Technische Fehler beim Brustschwimmen sehen und Korrekturmöglichkeiten kennen
- Die Bedeutung einer guten Technikausbildung im Bereich Startvariationen beim Brustschwimmen als Grundlage für Erfolge im Wettkampfsport Schwimmen kennen

Zielgruppe:

- Helfer und Übungsleiter in den Vereinen, die im Anfängerschwimmbereich der Vereine eingesetzt sind und auf die Teilnahme an Wettkämpfen hinarbeiten.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 14 Jahre, Grund-Kenntnisse der Rettungsfähigkeit, Empfehlung eines Schwimmvereins

Teilnahmegebühr:

- 45 € für Teilnehmer aus dem SV OWL, 55 € für Teilnehmer anderer Bezirke/LSV, 90 € für Teilnehmer, die keinem Verein eines dem DSV angeschlossenen LSV angehören.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 8, die maximale Teilnehmerzahl 15 Personen. Diese Lehrgänge werden mit 4 LE zur Fortbildung anerkannt für

- Trainer C Leistungssport Schwimmen,
- Trainer C Breitensport
- Zertifikat Schwimmlehrerassistent*in
- Zertifikat Schwimmlehrer*in

Angebot 1-25

Datum: 21. März 2025

Ort: Hallenbad Ahlen

Uhrzeit: 17 – 20.15 Uhr

Meldungen erfolgen über das Meldeformular. Meldeschluss ist der 13. März. Die Teilnahmegebühr wird vom SV OWL eingezogen.

Referent: Uwe Witte, Diplom-Trainer

Leitung: Ulrike Urbaniak, Schwimmwartin OWL