Weg eines Schwimmers beim SC 53 Landshut

Kinderschwimmen

Wassergewöhnung

Alter: ca. 4-6 Jahre
Voraussetzung: Keine

Schwimmanfänger

Alter: ca. 5-7 Jahre
Voraussetzung:
Gleiten und Schweben in Bauch-und Rückenlage / alleine ins brusttiefe Wasser springen / unter Wasser ausatmen / hochspringen und auf den Beckenboden hocken / nach Delphinsprung kurz gleiten

Nachwuchs III

Alter: ca. 5-8 Jahre
Voraussetzung:
Gute Wasserlage / Startsprung aus der Hocke / Rückenstart in Grobform / 10m Rücken und Kraul / Schweben und Gleiten / Beweglichkeit

Nachwuchs II IIIIIAufbaugruppe

Alter: ca. 6-9 Jahre
Voraussetzung:
Gleiten/ 25m Schwimmen in 3 Schwimmlagen / vor allem Brustbeine WB-gerecht / Startsprung vom Beckenrand / Rückenstart / 3 Übungen zum Aufwärmen an Land wissen

Nachwuchs I

Alter: ca. 7-10 Jahre
Voraussetzung:2 interne Pflichtzeiten des SC 53 / hat bereits an kindgerechten Wettkämpfen teilgenommen / je eine Technikübung für Freistil, Rücken und Brust kennen und können / Kraul, Rücken und Brust WB-gerecht schwimmen / mind. 10m tauchen / mind. 5m gleiten / Startsprung vom Startblock / Rolle vorwärts im Wasser / 4 Übungen zum Aufwärmen an Land können

Wettkampfsport

WKM III

Alter: ca. 8-12 Jahre
Voraussetzung: Je 2 interne Pflichtzeiten des SC 53 Landshut auf 100m- und 50m-Strecken / je 2 Technikübungen für alle Schwimmarten kennen und können / regel-gerechte Starts und Wenden / gemeinsa-mes Aufwärmen vor Wettkampf und Training / athletische Eignung (Berliner Modell)

WKM II

Alter: ca. 10-16 Jahre
Voraussetzung: 3 int. Pflichtzeiten des SC 53 Landshut ohne 50m-Strecken / Belegung von Medaillenplätzen bei der Niederbayerischen / alle 4 Schwimmarten WB-gerecht beherrschen / je 3 Technikübungen für alle 4 Schwimmarten kennen und können / Aufwärmen vor Training und Wettkampf / athletische Eignung (Berliner Modell und mehr)

WKM I

Alter: ca. 13–20 Jahre
Voraussetzung:
Erreichen von Pflichtzeiten für die Bayerische Jahrgangsmeisterschaft / Erreichen von mind. 4 Rudolphpunkten in 2 Lagen (ohne 50m) / Belegung von Medaillenplätzen bei der Niederbayerischen / Selbständiges Aufwärmen vor Training und Wettkampf

Masters

Alter: ab ca. 16 Jahre
Voraussetzung:
War Mitglied der WKM I oder WKM II / schwimmt weiterhin Wettkämpfe

Breitensport Kinder/ Jugend

Alter: ca.10-13 / 13-17 Jahre
Voraussetzung:
War bereits in einer Nachwuchs- oder Wettkampfmannschaft des SC 53 Landshut