

## Inflyer Aufbaugruppe

Zielgruppe:	Diese Gruppe richtet sich an Kinder im Bereich von 11 – 15 Jahren, die leistungsorientiert trainieren und an Wettkämpfen teilnehmen möchten. Voraussetzung: GSV-Stars rot und schwarz.	
Ort	Westbad, Gleiberger Weg, Gießen	
Gruppenzeiten:	Montag	18.00 – 19.30 Uhr
	Dienstag	18.00 – 19.30 Uhr
	Freitag	18.00 – 19.00 Uhr
Kosten:	Vereinsmitgliedschaft ist erforderlich, die Kosten sind auf der Homepage ersichtlich	
Leistung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterrichtsstunden durch qualifizierte Schwimmtrainer</li> <li>• Schwimmbadeintritt inbegriffen</li> </ul>	
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung von Starts und Wenden</li> <li>• Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten, wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Beweglichkeit</li> <li>• Stärkung der psychisch-emotionalen Fähigkeiten (Entstehung des Wettkampfgedankens, Wille und Temperament)</li> <li>• Vertiefen der koordinativen Fähigkeiten (Rhythmisierung-Differenzierungs- und Reaktionsfähigkeit)</li> <li>• Teilnahme an Trainingslagern</li> <li>• Regelmäßige Trainingsteilnahme</li> </ul>	
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teilnahme an Meisterschaften (Bezirk und Hessen)</li> <li>• Erlernen der Feinform aller Schwimmlagen</li> <li>• Teamfähigkeit (Verbesserung des Gruppenklimas)</li> <li>• Breit gefächerte Vielseitigkeit bis hin zur Spezialdisziplin</li> </ul> <p><b>GSV-Stern Gold:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Startsprung vom Block und 400 m Kraul schwimmen</li> <li>• Startsprung vom Block und 200 m Brust schwimmen</li> <li>• Startsprung vom Block und 50 m Schmetterling schwimmen</li> <li>• Rückenstart und 200 m Rücken schwimmen</li> <li>• Rollwende Rücken und Rollwende Kraul mit 3 Delfinbewegungen nach dem Abstoß</li> </ul>	
Gruppenwechsel	Der Gruppenwechsel erfolgt in Absprache mit den Trainern.	
Trainingszubehör	Diese Gruppe benötigt im Training Paddels, Flossen und Pullbouy. Alles kann in der Abteilung erworben werden	
Trainer	Lisa Wieth	(l-christina@gmx.de)
Kontakt:	Schwimmen@giessenersv.de	