

Inflyer Fortgeschrittenengruppe

Zielgruppe:	Diese Gruppe richtet sich an Kinder, die Spaß am Schwimmen haben und sich mit anderen Kindern gerne vergleichen möchten. Neben den spielerischen Aspekten wird hier schon die schwimmerische Leistungsfähigkeit weiterentwickelt. Voraussetzung: GSV-Star blau.	
Ort	Westbad, Gleiberger Weg, Giessen	
Gruppenzeiten:	Montag Dienstag Freitag	18.00 – 19.00 Uhr 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr
Kosten:	Vereinsmitgliedschaft ist erforderlich, die Kosten sind auf der Homepage ersichtlich	
Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Unterrichtsstunden durch qualifizierte Schwimmtrainer • Schwimmbadeintritt inbegriffen 	
Inhalte:	<ul style="list-style-type: none"> • Ausbau der bisher erlernten Techniken • Vertiefen der Schwimmarten Kraul, Brust und Rücken • Erste Kenntnisse im Delphinschwimmen - Delphinbewegung • Stärkung der Kondition • Erweitern der Koordinationsfähigkeit mit spielerischen Aufgaben • Regelmäßige Trainingsteilnahme 	
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschen der drei Schwimmarten Kraul, Brust und Rücken • Grundkenntnisse Delphin • Entwicklung des Ehrgeiz im Schwimmsport sowie erste Wettkampferfahrungen im Leistungsvergleich mit anderen Vereinen <p>GSV-Stern rot:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopfsprung vom Beckenrand und > 5 m gleiten • Nach Abstoß unter Wasser mit Delfinbewegungen schwimmen • Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen • Rücken mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung schwimmen • Brustbeinbewegung in Rückenlage und in Bauchlage <p>GSV-Stern schwarz:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kopfsprung und 50 m Kraul mit regelmäßiger Ein- und Ausatmung • Abstoß von der Wand in Rückenlage und 25 m Rücken schwimmen • Kopfsprung und 50 m Brust mit einer Gleitphase pro Zyklus und regelmäßiger Ein- und Ausatmung • Kopfsprung und 3 Delfinbewegungen mit Flossen unter Wasser und > 10 m Schmetterling mit Flossen schwimmen • 25 m Brust schwimmen und 3 x eine Rolle vorwärts ausführen 	
Gruppenwechsel	Der Gruppenwechsel erfolgt in Absprache mit den Trainern.	
Trainingszubehör	Diese Gruppe benötigt im Training Flossen und Pullbouy. Beides kann in der Abteilung erworben werden.	
Trainer	Ann-Kathrin Meyer (annkathrin-meyer@gmx.de) (tanit@peppo.de)	
Kontakt:	Schwimmen@giessenersv.de	