

SVOWL- B04/2024

Samstag, 31.08.2024

*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 Tarierung)
- 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 ab 16 Jahre, die ihr Training mit neuen Ideen interessanter und abwechslungsreicher gestalten möchten.

## Termin

31.08..2024

in Paderborn Elsen

10:00 Uhr - 17:30 Uhr

*Bitte das Anmeldeformular unter [www.sv-owl.de](http://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: 24.08.2024*

*Mindestens 12 Teilnehmer*

Gebühr: 65€ Vereine SV OWL/ 75€ Vereine SV NRW/ 130€ externe Teilnehmende (inkl. Getränke, Obst, kleiner Snack)

**Lehrteam\*in:** Nicole Schanz – SV Brackwede, Synchronschwimmen

**Lehrgangsleitung:** Inga Teckentrup - SV OWL

**Anerkennung mit 8UE: Trainer C:** Breitensport (E/Ä) & (K/J), Leistungssport (SPR) & (SWI) Jugendleiter\*in, Sport-helfer\*in, Übungsleiterhelfer\*in, Schwimmlehrer\*in, Schwimmlehrerassistent\*in