

Theorie und Praxis des Brustschwimmens im Nachwuchsbe- reich

Basisinformationen

Diese Technik-Fortbildung bietet eine fundierte Einführung und Vertiefung in die Schwimm-
techniken Brust. Der Fokus liegt auf der Vermittlung aktueller technischer Erkenntnisse sowie
die praktische Anwendung im Nachwuchsbereich. Am NWLZ-Standort Ahlen/Beckum im SV
OWL wird dieser Lehrgang der 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 und Wenden 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 vermit-
teln 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 einge-
setzt sind und auf die Teilnahme an Wettkämpfen hinarbeiten.

Voraussetzungen

Mindestalter 14 Jahre

Lehrteam*in

Referent: Uwe Witte ; Cheftrainer der Warendorfer SU und Lehrwart des SV NRW

Leitung: Keven Klemm, stellv. Fachwart Schwimmen im SV OWL

Anerkennung

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

Termin / Uhrzeit / Ort

Datum: 31.10.2026

Uhrzeit: 11:00 - 15:00 Uhr

Ort: Schwimmwerk, Am Cronsbach 2-4, 33803 Steinhagen

Meldungen erfolgen über das Meldeformular. Meldeschluss ist der 26.10.2026. Die Teilnahmegebühr wird vom SV OWL eingezogen.