

# Technik- und Koordinationsübungen mit Schwerpunkt

## Nachwuchsarbeit

### Basisinformationen

Die Nachwuchsarbeit ist ein elementarer Baustein der Grundlagentechnik Ausbildung. Diese Fortbildung widmet sich den grundlegenden Aspekten, wie Trainee\*innen innerhalb und außerhalb des Wassers mit Nachwuchssportler\*innen arbeiten können, um eine langfristige Grundlage in der Schwimmtechnik zu vermitteln, um eine Leistungsentwicklung zu ermöglichen.

### Inhalte

1. Bedeutung der intensiven Technikarbeit im Anfängerschwimmbereich
2. Technikschiulung am Beispiel des OWL-IX (Nachwuchsprogramm des SV OWL)
3. Sichere Schwimmtechnik als Einstieg in den Wettkampfsport

### Lernziele & Kompetenzen

Die Teilnehmenden:

- Lernen die Bedeutung der Schwimmtechnik schon im Nachwuchsbereich zuerkennen und anzuwenden
- Die Bedeutung von Gleiten, Tauchen, Springen, Delphinbewegung und Koordination als Grundlagen für den erfolgreichen Wettkampfsport Schwimmen
- Den Bezug zu Ausdauer- und Vielseitigkeitsschiulung als Grundlagen für den Wettkampfsport Schwimmen herzustellen

### Zielgruppe

Helfer\*innen und Übungsleiter\*innen in den Vereinen, die im Anfängerschwimmbereich/ Nachwuchsbereich der Vereine eingesetzt sind und auf die Teilnahme an Wettkämpfen hinarbeiten.

### Voraussetzungen

Keine

### Lehrteamer\*in

Steve Rulik, Referent für die Nachwuchssichtung und -förderung im SV OWL

Ulrike Urbaniak, Schwimmwartin OWL

### Anerkennung

Diese Lehrgänge werden anerkannt mit 4 LE zur Fortbildung für

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

## Termin / Uhrzeit / Ort

Datum: 13.02.2026

Ort: Parkbad Ahlen, Dolberger Str. 66

Uhrzeit: 17.15 Uhr