



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Gutenbergstraße 15 * 65375 Oestrich-Winkel * Internet: www.RSC70.de

RSC70 - RahmenTrainingsPlan (RTP)

Breitensportfokus für Kinder von 6-12 Jahren

Stand: 30.01.2024

Inhalt

Vorwort	2
Wie es die RTP-Tabelle zu verstehen gilt.....	2
RahmenTrainingsPlan (RTP).....	3
Trainingsdokumentation und Evaluation	4
Meilenstein-Tests	5
Trainingskommunikation	6
Organisatorisches zum RTP.....	6
Template für Meilenstein-Test Trixi-Starter I	7
Template für Meilenstein-Test Trixi-Starter II	8
Template für Meilenstein-Test Bronze-Silber Training.....	9
Template für Meilenstein-Test Gold&Hai-Aufbau.....	10
Urkunden für erlangte Meilensteine	11



RSC70



**RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN**
Anschrift: Gutenbergstraße 15 * 65375 Oestrich-Winkel * Internet: www.RSC70.de

Vorwort

Liebe Schwimmsportfreunde und RSCler,

ich freue mich, euch mit diesem Dokument unseren RSC RahmenTrainingsPlan (kurz RTP) für die kommenden Jahre bis 2028 zur Verfügung stellen zu können.

Der RahmenTrainingsPlan gilt für die jüngeren Jahrgänge, insbesondere im Breitensport und in der schwimmerischen Grundausbildung beim RSC. Er bietet eine erste grundlegende Orientierung und ist ein schnelles Nachschlagewerk zur Gestaltung des Trainings. Er dient als Leitlinie, ist aber keine tiefgehende Fachliteratur. Der RTP soll die Trainerausbildung unterstützen und liefert einen roten Faden für die Trainingsgestaltung im Rheingauer Schwimmclub. Er ist eine Kombination der Darstellung von Ist-Situation und Projizierung des angestrebten Idealzustands. Durch die Einführung des RTP wird auch eine einheitlichere Strukturierung des Trainings, der Trainingsgruppendokumentation und Leistungsevaluierung initiiert.

Der RahmenTrainingsPlan selbst legt den Schwerpunkt auf kurze Strecken („Kurzstrecken“) zur Technikfokussierung (25/50m), erhöhter Trainingsanteil für die Schwimmlage Kraul und Fokus auf das Erlangen von Schwimmabzeichen für die jüngeren Jahrgänge in der schwimmerischen Grundausbildung und dem Breitensport.

Schwimmabzeichen (Inhalte) werden zur Trainingsinhaltfokussierung auf die Abzeichen Anforderungen, als Leistungs- und Fortschrittsmessung, sowie zur Motivationssteigerung der Schwimmerinnen und Schwimmer eingesetzt. Die dafür benötigten sog. Meilenstein-Tests und Meilensteine wurden ebenso erarbeitet und sind hier abgebildet, wie auch unterstützende Templates und Urkunden.

Der RTP muss „gelebt werden“, die Akzeptanz bei Trainerteam und Club Vorstand sind essentiell, so dass hier explizit angemerkt sein soll, dass Anpassungen und Optimierungen im Laufe seiner Einführung und Nutzung, erwünscht sind und benötigt werden. Auch eine Erweiterung auf ältere Breitensport Jahrgänge und die Verflechtung mit einem RTP für eine Wettkampfmannschaft muss in Zukunft erwogen werden. Dieser RTP legt den Grundstein, um „einfach mal zu beginnen“.

Ich wünsche jedem Anwender viel Erfolg!

Patrick Steiner
Schwimmwart Breitensport RSC70

Wie es die RTP-Tabelle zu verstehen gilt

Die Spalten stellen die Entwicklungsphasen dar, sie orientieren sich am sportlichen Entwicklungsniveau der Schwimmerinnen und Schwimmer. Dieses ist grundsätzlich vom kalendarischen Alter der Kinder unabhängig und wird bestimmt durch biologischen Entwicklungsstand, individuelle Voraussetzungen, Trainingshistorie usw. Trotzdem ist es im RTP mit im Mittel korrelierenden Altersklassen verknüpft dargestellt.

Die Zeilen beinhalten die diversen RTP-Themenfelder, Bezug nehmend auf allgemeine Grundformen der Bewegung im Wasser, den einzelnen Schwimmlagen aber auch verschiedenen Spezialthemen und nutzbarer Ausrüstung.

Diese Art des RTP ist und bleibt eine schematische Darstellung mit all den damit verbundenen Vor- und Nachteilen. Daher obliegt es den Trainern, stets die lokalen Gegebenheiten und Schwimmgruppen zu berücksichtigen. Letztendlich liegt die Entscheidung über die Strategie, Methoden und Mittel in der Expertise des Trainers oder der Trainerin.



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Gutenbergstraße 15 * 65375 Oestrich-Winkel * Internet: www.RSC70.de

RahmenTrainingsPlan (RTP)

Der RahmenTrainingsPlan legt den Fokus auf:

- Kurzstrecke (25/50m)
- Erhöhter Anteil von Freistil/Kraul
- Schwimmbzeichen als Motivationsanreiz

RahmenTrainingsPlan (RTP)				Fokus auf Kurzstrecke, Kraul, Breitensport und Schwimmbzeichen				30.01.2024 Pst		
Phase	Entdecken, Erwerben		Anwenden und Variieren der Bewegungsformen		Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf		Potenzial zeigen			
Trainingsjahre	0		0-1		1-2		2		3	
Alter	bis 6 Jahre		bis 7 Jahre		8 Jahre		9 Jahre		10 Jahre	
Gruppen Kategorie	Seepferdchen		Trixi-Starter		Bronze		Silber		Gold	
WER	Schwimmschule		RSC		Bronze		Silber		Gold	
Meilensteine	Seepferdchen		RSC SwimStarter Türkis	RSC SwimStarter Schwarz	+ Rollwende in Basisform		+ 50m Kraul <1:30min		+ 50m Brust <1:30min	
Grundbewegungsformen «Wasser»	Atmen, Schweben, Abstossen, Springen Gleiten in Streamline		Startsprung mit Tauchen, «Dive and Glide» Paddeln, Rotieren		Rhythmusübungen Kontrastübungen Kombinationsformen		auch: Basis Wasserball-Techniken Basis «Diving»-Sprungübungen			
Kraul	-	Basisform	35%* Trainingsanteil Paddelübungen Rotationsübungen		35%* Trainingsanteil Beinschlag effektivieren Wasserlage, Kopfhaltung		35%* Trainingsanteil Armzug – hoher Ellenbogen flüssige Gesamtbewegung in allen Geschwindigkeiten			
Rücken	-	Basisform	15%* Trainingsanteil Paddelübungen Rotationsübungen		25%* Trainingsanteil Beinschlag effektivieren Wasserlage, Kopfhaltung		25%* Trainingsanteil Armzug – Handdrehung flüssige Gesamtbewegung in allen Geschwindigkeiten			
Brust	Basisform		20%* Trainingsanteil Beinschlag Armbewegung Atmung		10%* Trainingsanteil BS effektivieren, Atmung, Wasserlage, Kopfhaltung und Zuglänge verbessern		10%* Trainingsanteil Armzug verbessern Timing verbessern Arme-Beine-Atmung			
Schmetterling	-	Delfinsprünge	5%* Trainingsanteil Delfinsprünge Beinschlag		5%* Trainingsanteil 1-armige Armbewegung Atmung, Beinschlag		10%* Trainingsanteil Armzug – hoher Ellenbogen flüssige Gesamtbewegung in allen Geschwindigkeiten			
Selbstrettung	-		10%* Trainingsanteil Krampf im Wasser Dehnen Rücken ausruhen		10%* Trainingsanteil Krampf im Wasser Dehnen Rücken altdeutsch		-			
Spiel	-		10%* Trainingsanteil		10%* Trainingsanteil		5%* Trainingsanteil (Staffelschwimmen)			
Spezialthemen	-		5%* Trainingsanteil		5%* Trainingsanteil		5%* Trainingsanteil		15%* Trainingsanteil	
Delfinbeine unter Wasser	-		Delfinbewegung Bauch- und Rückenlage 15 m aus Abstoß		1 Kick nach Abstoß		3 Kick nach Abstoß		5 Kick nach Abstoß	
Start vom Block	-		Kopfsprung vom Beckenrand		Basisform Parallelstart mit Delphin Beine oder Tauchzug		Basisform Parallelstart mit Delphin Beine oder Tauchzug		Schrittstart mit Delphin Beine oder Tauchzug	
Rückenstart	-		unter Wasser in Streamline mit Wechselbeinschlag		unter Wasser in Streamline mit Wechselbeinschlag		unter Wasser in Streamline mit Delfinbeinbewegung		Ausgangsposition, Auftakt und Absprung	
Kraulrollwende	-		Rolle vorwärts	Rolle vorwärts	Abstoß in Streamline		Abstoß in Streamline mit Delfinbeinbewegung		Drehung verbessern mit Übungen um alle Körperachsen	
Rückenrollwende	-		Rolle vorwärts/Rolle Rückwärts	Rolle vorwärts/Rolle Rückwärts	Abstoß in Streamline		Abstoß in Streamline mit Delfinbeinbewegung		Drehung verbessern mit Übungen um alle Körperachsen	
Kippwende	-		Basisform		unter Wasser in Streamline mit Delfinbeinbewegung bzw. Tauchzug		unter Wasser in Streamline mit Delfinbeinbewegung bzw. Tauchzug		Drehung verbessern mit Übungen um alle Körperachsen	
Theoretische Ausbildung	Wassergewöhnung	Wassergewöhnung + Verhalten auf der Bahn	Selbstsicherheit + Sicherheit im Wasser		Zügezählen		mit Pausen schwimmen, Geschwindigkeit differenzieren		sportgerechtes Verhalten, mit Abgang schw., Geschw. dossieren, Vortrieb	
Trainingsgeräte	Schwimmbrille, Schwimmbrett, Pullbuoy			+ Kurzflossen			+ Paddles + Klamottenschwimmen			
Konditionierung	Sporttauglichkeits Elternklärung nach nahegelegter Rücksprache od. Attest des Hausarztes gem. Anmeldung			Schnelligkeit 25m			Schnelligkeit 50m			
Sportmedizin	Bei Wettkampfteilnahme Sportattest v. Arzt, ggf. sportmed. GU 1 x pro Saison, einfordern									
Trainingshäufigkeit	1x1h /Woche		1x1h /Woche		1x1h /Woche		1x1h /Woche		2x1h /Woche	
Anmerkungen	* = strategisch definierte Trainingsanteile gem. Fokus auf Kraul und Kurzstrecke - Durchschnittswerte über 6 Monate									

Zentrale Trainingsinhalte des RahmenTrainingsPlan



RSC70



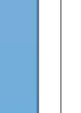






RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN
Anschrift: Gutenbergstraße 15 * 65375 Oestrich-Winkel * Internet: www.RSC70.de

Trainingsdokumentation und Evaluation

- Trainingsgruppen werden mit plakativen Namen veröffentlicht
 - Trixi-Starter Kinder: 6 bis 9 Jahre
 - Bronze-Silber-Training Kinder: 9 bis 11 Jahre
 - Gold&Hai-Aufbau Kinder: 11 bis 13 Jahre
- Kinder Anwesenheitsliste wird jedes Training durch den Trainer gepflegt z.B. innerhalb eines Begrüßungsrituals zu Beginn des Trainings.
- Feste Prüfungs-Termine für die Meilenstein-Tests (festgelegt/überarbeitet durch Trainer)
- Meilenstein-Test werden zur Messung des Trainingsgruppenfortschritts genutzt und Inhalte werden gepflegt und durch das Trainerteam jährlich überarbeitet oder bestätigt und verabschiedet.
- Meilensteine und Abzeichen werden aktiv zur Motivationssteigerung genutzt und entsprechend kommuniziert
- Meilenstein-Tests in Reihenfolge
 1. RSC SwimStarter Türkis
 2. RSC SwimStarter Blau
 3. RSC SwimStarter Schwarz
 4. Trixi-Abzeichen
 5. Bronze
 6. Silber
 7. Gold
 8. DSV Hai
- Einführung einer definierten Trainingsgruppen Wechselvoraussetzung als Leitlinie (die letzte Entscheidung bleibt beim Trainer):
 - Seepferdchen =>Trixi-Starter => Start im RSC, Kinder mit Seepferdchen, + ≥ 6 Jahre
 - Trixi-Starter =>Bronze-Silber-Training => RSC SwimStarter Türkis
RSC SwimStarter Blau
RSC SwimStarter Schwarz
Trixi-Abzeichen, 25m Kraul
<1min, ≥8 Jahre
 - Bronze-Silber-Training =>Gold&Hai-Aufbau => Bronze und Silber erreicht,
50m Kraul <1:30min, ≥10 Jahre
 - Gold&Hai-Aufbau => => Gold und DSV Hai erreicht,
50m Kraul <0:50min, ≥12 Jahre



Meilenstein-Tests

RahmenTrainingsPlan (RTP) - Meilenstein-Tests				30.01.2024 Pst			
Phase	Anwenden und Variieren der Bewegungsformen			Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf		Potenzial zeigen	
Trainingsjahre	0-1			1-2			
Gruppe	bis 7			8			
Zeitpunkt	Trixi-Starters						
Meilenstein	Mai	Okt	Mai	Okt	Mai	Okt	
	RSC SwimStarter Türkis	RSC SwimStarter Blau	RSC SwimStarter Schwarz	TrixiAbletzen	Bronze	Silber	
							
Meilenstein-Test Inhalt	Raddampfer >3m Ruderboot >3m Hubschrauber >3m Delfinsprünge vorwärts seitwärts Delfinsprung 3m tauchen mit Kraulbeine	3x Hockschwebe Streckschwebe Wechsel 7m Rücken 7m Kraul (ohne regelmäßige Atmung) Abstoß gleiten >3m	Kopfsprung Beckenrand 5m gleiten 14m Rücken schwimmen 14m Kraul schwimmen (Atmung Grobform) Abstoß gleiten >5m Delfinbeine 7m Rücken mit Brustbeinen ohne Arme	25m Brustschwimmen 15m dribbeln mit einem Wasserball Kopfsprung vorwärts 7m Streckentauchen 1 Rolle vorwärts oder rückwärts 25m Kraul schwimmen unter 1:00min	Sprung kopfwärts vom Beckenrand 15 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 150m + 2 Lagen mit min 300m + 100m 2 m Tieftauchen aus dem Wasser heraus Ein Paketsprung vom Startblock Kenntnis von Baderegeln Rollwende in Basisform	Startsprung in Basisform 20 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 100m 10 m Streckentauchen 2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe Badregeln und Verhalten zur Selbstrettung 50m Kraul schwimmen unter 1:30min	Startsprung 25m Kraul <0:50min 30 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 650m + 150m 10m Streckentauchen ohne Abstoß 50m Rücken schwimmen unter 1:00 Min. 50m Kraul schwimmen unter 0:50 Min. 50m Rücken schwimmen unter 1:00 Min. Kopfsprung aus 3m Höhe oder Salto vorwärts aus 1m Höhe 25m Wasserball dribbeln
Kommentar / Erklärungen	<p>Raddampfer: in Bauchlage mit den Armen wechselseitig gegen die Schwimmrichtung schaukeln ("hundeln") Beine strampeln, mit dem Gesicht ohne Brille Wasser</p> <p>Ruderboot: in Rückenlage mit den Armen neben der Hüfte vom Körper weg und zum Körper hin paddeln (Handfläche immer zur Begungsrichtung ausrichten) und mit den Beinen strampeln</p> <p>Hubschrauber: in Bauchlage Brustarme mit den Beinen strampeln, Gesicht im Wasser</p> <p>Delfinsprung: Beidseitiger Abstoß vom Beckenboden und Gliedphase an der Wasseroberfläche</p> <p>Hockschwebe: Körper zum Paket zusammengezogen, Gesicht im Wasser, ausatmen, Rücken an der Wasseroberfläche, solange ausatmen bis Körper zu sinken beginnt</p> <p>Streckschwebe: Körper und Arme nach vorne ausgestreckt, Bauchlage an Wasseroberfläche ("toter Mann"), Einatmen, Beine strampeln und arme leichte Bewegung zur Stabilisierung, kein Vorwärtsschub</p>						



RSC70



**RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN**
Anschrift: Gutenbergstraße 15 * 65375 Oestrich-Winkel * Internet: www.RSC70.de

Trainingskommunikation

- Jährlicher Elternbrief mit Fokus und Infos zu den verschiedenen Trainingsgruppen
- Teile des RahmenTrainingsPlan (Tabellen) werden transparent auf der Webseite veröffentlicht

Organisatorisches zum RTP

- 1x Jährlicher Trainer Workshop „im Wasser“ mit Besprechung und „Selbsterfahrung“ der Meilensteine und Übungen
- Review des RahmenTrainingsPlan im Trainerteam
- Der RTP wird nach Ausarbeitung und in Krafttreten im Modus
 - 4 Monate
 - 8 Monate
 - 12 Monate
 - 3 Jahreüberarbeitet







RSC70



**RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN**
 Anschrift: **Gutenbergstraße 15 * 65375 Oestrich-Winkel * Internet: www.RSC70.de**

Template für Meilenstein-Test Trixi-Starter II

Trixi 2 - Meilenstein- Tests Phase Trainingsjahr Alter Gruppe Zeitpunkt		Anwenden und Variieren der Bewegungsformen 1-2 8 Trixi-Starter																					
		Okt DSV Trixi-Abzeichen  						Mai RSC SwimStarter Schwarz  															
Meilenstein	Kind	Kopfsprung Beckenrand 5m gleiten	14m Rücken schwimmen	14m Kraul schwimmen	Abstoß gleiten >5m Delfinbeine	7m Rücken mit Brustbeinen ohne Arme	25m Brustschwimmen	15m dribbeln mit einem Wasserball	Kopfsprung vorwärts	7m Streckentauchen	1 Rolle vorwärts oder rückwärts	25m Kraul schwimmen unter 1:00min											



RSC70



RHEINGAUER SCHWIMMCLUB 70 E.V. * MITGLIED DES HESSISCHEN SCHWIMMVERBANDES
UND MITGLIED DES HESSISCHEN TRIATHLONVERBANDES * ELTVILLE AM RHEIN

Anschrift: Gutenbergstraße 15 * 65375 Oestrich-Winkel * Internet: www.RSC70.de

Urkunden für erlangte Meilensteine

Für das Erreichen der Meilensteine werden in den Trainingsgruppen Urkunden verteilt.

Die Urkunden sind im A6 Format und ähnlich zu den offiziellen Trixi Urkunden gestaltet und werden als Druck-Vorlagen bereitgestellt. Bsp.:

Urkunde

RSC70 SwimStarter Türkis



Hat folgende Leistungen erfüllt:

- Raddampferschwimmen >5m
- Ruderbootschwimmen >5m
- Hubschrauberschwimmen >5m
- Delfinsprünge vorwärts & seitwärts
- Delfinsprung 3m tauchen mit Kraulbeine

Hat damit das **RSC70 SwimStarter Türkis** Level erreicht

Datum _____

Prüfer _____

Stempel

Urkunde

RSC70 SwimStarter Blau



Hat folgende Leistungen erfüllt:

- 3x Hockschwebe - Streckschwebe Wechsel
- 7m Rücken
- 7m Kraul
- Abstoß, gleiten >3m

Hat damit das **RSC70 SwimStarter Blau** Level erreicht

Datum _____

Prüfer _____

Stempel

Urkunde

RSC70 SwimStarter Schwarz



Hat folgende Leistungen erfüllt:

- Kopfsprung vom Beckenrand, 5m gleiten
- >14m Rücken schwimmen
- >14m Kraul schwimmen
- Abstoß gleiten >5m Delfinbeine
- 7m Rücken mit Brustbeine, ohne Arme

Hat damit das **RSC70 SwimStarter Schwarz** Level erreicht


Datum _____

Prüfer _____

Stempel

Urkunde

Vielseitigkeitsabzeichen Seehund Trixi



Hat folgende Leistungen erfüllt:

- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m Dröbbeln mit Wasserball im Wasser
- Kopfsprung vorwärts
- 7 m Streckentauchen
- 1 Rolle vorwärts oder rückwärts um die Quer- oder Längsachse im Wasser

und ist berechtigt, das Abzeichen „Seehund Trixi“ zu tragen.

Datum _____

Prüfer _____

Stempel