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

RSC$_{70}$ - RahmenTrainingsPlan (RTP)

Breitensportfokus für Kinder von 6-12 Jahren

Stand: 28.04.2024

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
Änderungsübersicht 12

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.
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), einen erhöhten Trainingsanteil für die Schwimmlage Kraul und Fokus auf das Erlangen von Schwimmabzeichen für die jüngeren Jahrgänge in der schwimmerischen Grundausbildung und dem Breitensport. Er stellt aber auch dar, wie das Schwimmen in allen Lagen in guter Technik für RSCler erreicht werden soll.
Schwimmabzeichen (Inhalte) werden zur Trainingsfokussierung auf die Anforderungen der Abzeichen, 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 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.

RahmenTrainingsPlan (RTP)

Der RahmenTrainingsPlan legt den Fokus auf:

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

RahmenTrainingsPlan (RTP)				Fokus auf Kurzstrecke, Kraul, Breitensport und Schwimmabzeichen			31.03.2024 Pst
Phase	**Entdecken, Erwerben**	**Neulernen und Variieren der Bewegungsformen**		**Anwenden und Automatisieren und ggf. 1. Wettkampferfahrungen**		**Potenzial zeigen und Technik verfeinern**	
Trainingsjahre	0	0-1	1-2	2	3	4	5
Alter	bis 6 Jahre	bis 7 Jahre	8 Jahre	9 Jahre	10 Jahre	11 Jahre	12 Jahre
Gruppe	Seepferdchen	Trixi-Starter		Bronze-Silber-Training		Gold&Hai-Aufbau	
WER	Schwimmschule		Rheingauer Schwimmclub				
Meilensteine	Seepferdchen	RSC SwimStarter Türkis RSC SwimStarter Blau	RSC SwimStarter Schwarz DSV TrixiAbzeichen	Bronze + Rolle Vorwärts RSC SwimStarter Rot	Silber + 50m Kraul <1:30	Gold + 25m Kraul <0:40 RSC SwimStarter Gold	DSV Hai
Grundbewegungsformen «Wasser»	**Kernkompetenzen: Atmen, Schweben, Abstossen, Springen Gleiten in Streamline**		**Startsprung mit Tauchen, «Dive and Glide» Paddeln, Rotieren**		**Rhythmusübungen Kontrastübungen Kombinationsformen**	**Technik feintuning, auch: Basis Wasserball-Techniken Basis «Diving»-Sprungübungen**	
Brust	Basisform Bewegungsablauf Beine Kreisbewegung		20%* Trainingsanteil Beinschlag Armbewegung Atmung	10%* Trainingsanteil BS effektivieren, Atmung, Wasserlage, Kopfhaltung und Zuglänge verbessern		10%* Trainingsanteil Armzug verbessern Timing verbessern Arme-Beine-Atmung	
Kraul	-	Basisform Armkreisbewegung Koordination	35%* Trainingsanteil Paddelübungen Rotationsübungen	35%* Trainingsanteil Beinschlag effektivieren Wasserlage, Kopfhaltung		35%* Trainingsanteil Armzug – hoher Ellenbogen flüssige Gesamtbewegung in allen Geschwindigkeiten	
Rücken	-	Basisform Armkreisbewegung Körperstreckung	15%* Trainingsanteil Paddelübungen Rotationsübungen	25%* Trainingsanteil Beinschlag effektivieren Wasserlage, Kopfhaltung		25%* Trainingsanteil Armzug – Handdrehung flüssige Gesamtbewegung in allen Geschwindigkeiten	
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	15%* Trainingsanteil
Theoretische Ausbildung	*Wassergewöhnung*	*Wassergewöhnung + Verhalten auf der Bahn*	*Selbsteinschätzung + Sicherheit im Wasser*	*Zügezählen*	*mit Pausen schwimmen, Geschwindigkeit differenzieren*	*sportgerechtes Verhalten, mit Abgang schw., Geschw. dosieren, Vortrieb*	
Kraulrollwende	-	*Rolle vorwärts*	*Rolle vorwärts*	*Basisform Abstoss in Streamline*	*Abstoss in Streamline mit Delfinbeinbewegung*	*Drehung verbessern mit Übungen um alle Körperachsen*	
Rückenrollwende	-	*Rolle vorwärts/Rolle Rückwärts*	*Rolle vorwärts/Rolle Rückwärts*	*Basisform 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*	
Start vom Startblock	-		*Kopfsprung vom Beckenrand*	*Basisform Parallelstart mit Delfin Beine oder Tauchzug*	*Basisform Parallelstart mit Delfin Beine oder Tauchzug*	*Schrittstart mit Delfin Beine oder Tauchzug*	*Schrittstart mit Delfin 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*	*Flugphase optimieren*
Delfinbeine unter Wasser	-		-	*Delfinbewegung Bauch- und Rückenlage*	*1 Kick nach Abstoß*	*3 Kick nach Abstoß*	*5 Kick nach Abstoß*
Trainingsgeräte	Schwimmbrille, Schwimmbrett, Pullbuoy		+ Kurzflossen			+ Paddles + Klamottenschwimmen	
Konditionierung	-		Technik und Schnelligkeit 25m			Schnelligkeit 50m	
Sportmedizin	-	Sporttauglichkeits Elternerklärung nach nahegelegter Rücksprache od. Attest des Hausarztes gem. Anmeldung *Bei Wettkampfteilnahme Sportattest v. Arzt, ggf. sportmed. GU 1 × pro Saison, einfordern*					
Trainingshäufigkeit	-		1x1h /Woche	1x1h /Woche	1x1h /Woche	1x1h /Woche	2x1h /Woche
Anmerkungen	* = strategisch definierte Trainingsanteile gem. Fokus auf Kraul und Kurzstrecke - Durchschnittssollwerte über 6 Monate						

Zentrale Trainingsinhalte des RahmenTrainingsPlan

Trainingsdokumentation und Evaluation

- Trainingsgruppen werden mit plakativen Namen veröffentlich
  - 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 Zeiträume zum Abprüfen der Meilenstein-Testinhalte. Die Übergabe der erreichten Abzeichen kann zu den beschriebenen Monaten vor den Ferien erfolgen.
- Meilenstein-Test werden zur Messung des Trainingsgruppenfortschritts genutzt und Inhalte werden gepflegt und durch das Trainerteam jährlich überarbeitet oder bestätigt.
- Meilensteine und Abzeichen werden aktiv zur Motivationssteigerung genutzt und entsprechend kommuniziert
- Meilenstein-Tests und Abzeichen in Reihenfolge
  1. RSC SwimStarter Türkis
  2. RSC SwimStarter Blau
  3. RSC SwimStarter Schwarz
  4. Trixi-Abzeichen
  5. Deutsches Schwimmabzeichen Bronze
  6. RSC SwimStarter Rot
  7. Deutsches Schwimmabzeichen Silber
  8. Deutsches Schwimmabzeichen Gold
  9. RSC SwimStarter Gold
  10. DSV Hai

Einführung einer definierten Trainingsgruppen Wechselvorraussetzung als Leitlinie (die letzte Entscheidung bleibt beim Trainer):

Wechsel von	nach	Bedingung für Wechsel
Seepferdchen	**Trixi-Starter I**	Start im RSC, Kinder mit Seepferdchen, ≥ 6 Jahre
Trixi-Starter I	**Trixi-Starter II**	RSC SwimStarter Türkis RSC SwimStarter Blau ≥7 Jahre
Trixi-Starter II	**Bronze-Silber-Training**	RSC SwimStarter Schwarz Trixi-Abzeichen, 25m Kraul <1min ≥9 Jahre
Bronze-Silber-Training	**Gold&Hai-Aufbau**	Bronze, 25m Brust 3x Rolle vorwärts RSC SwimStarter Rot Silber, 50m Kraul <1:30min ≥11 Jahre
Gold&Hai-Aufbau	**DSV Leistungsschwimmpass**	Gold RSC SwimStarter Gold DSV Hai, >13 Jahre

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) - Meilenstein-Tests

Fokus auf kurze Strecken, Kraul, Breitensport und Schwimmabzeichen

29.03.2024 Pst

Phase	Anwenden und Variieren der Bewegungsformen				Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf			Potenzial zeigen		
Trainingsjahre	0-1			1-2	2	2-3	3	4	4-5	5
Alter	bis 7		8		9	9-10	10	11	11-12	12
Gruppe	Trixi-Starter				Bronze-Silber-Training			Gold&Hai-Aufbau		
Zeitpunkt	Juni	November	Juni	November	Juni	November	Juni	Juni	November	Juni
Meilenstein	RSC SwimStarter Türkis	RSC SwimStarter Blau	RSC SwimStarter Schwarz	TrixiAbzeichen	Bronze	RSC SwimStarter Rot	Silber	Gold	RSC SwimStarter Gold	DSV Hai
Meilenstein-Test Inhalt	Raddampfer >3m	3x Hockschwebe Streckschwebe Wechsel	Kopfsprung Beckenrand 5m gleiten	25m Brustschwimmen	Sprung kopfwärts vom Beckenrand	Startsprung in Basisform	Startsprung	Startsprung 25m Kraul <0:40min	Startsprung 50m Schmetterling	50 m Brust unter 1:00 Min.
	Ruderboot >3m	7m Rücken	14m Rücken schwimmen	15m dribbeln mit einem Wasserball	15 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 150m + 50m	50m Brust schwimmen Regelmäßige Atmung + DSV konforme Wende	20 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 300m + 100m	30 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 650m + 150m	Startsprung 200m Brust	50m Kraul schwimmen unter 0:50 Min.
	Hubschrauber >3m	7m Kraul (ohne regelmäßige Atmung)	14m Kraul schwimmen (Atmung Grobform)	Kopfsprung vorwärts	2m Tieftauchen aus dem Wasser heraus	7m Delfinbeine Schlängeln mit Flossen	10 m Streckentauchen	10m Streckentauchen ohne Abstoß	Rückenstart 200m Rücken	50m Rücken schwimmen unter 1:00 Min.
	Delfinsprünge vorwärts seitwärts	Abstoß gleiten >3m	Abstoß gleiten >5m Delfinbeine	7m Streckentauchen	Ein Paketsprung vom Startblock	Rollwende in Basisform	2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe	50m Rücken schwimmen	Startsprung 400m Kraul	Kopfsprung aus 3m Höhe oder Salto vorwärts aus 1m Höhe
	Delfinsprung 3m tauchen mit Kraulbeine		7m Rücken mit Brustbeinen ohne Arme	1 Rolle vorwärts oder rückwärts	Kenntnis von Baderegeln	25m Rücken schwimmen Abstoss aus dem Wasser in Rückenlage	Badregeln und Verhalten zur Selbstrettung	50m Brust schwimmen unter 1:15min	Rollwende Kraul mit Delfinbeinen in Tauchphase	25m Wasserballdribbeln
				25m Kraul / Freistil schwimmen unter 1:10min (RSC Zusatzanforderung)	25m Brust schwimmen 3x Rolle vorwärts (RSC Zusatzanforderung)	50m Kraul / Freistil schwimmen Regelmäßige Atmung	50m Kraul schwimmen unter 1:30min (RSC Zusatzanforderung)	2m Tieftauchen aus dem Wasser heraus	Rollwende Rücken mit Delfinbeinen in Tauchphase	
								2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe		
								50m Transportschwimmen		

Kommentar / Erklärungen	
	Rot markiert: RSC Zusatzanforderung für Meilenstein. (Erreichen der offiziellen Abzeichen (Bronze, Silber…) daraus davon unabhängig und vergabe möglich)
	Raddampfer: In Bauchlage mit den Armen wechselseitig gegen die Schwimmrichtung schaufeln ("hundeln") Beine strampeln, mit dem Gesicht ohne Brille Wasser
	Ruderboot: In Rückenlage mit den Armen reben der Hüfte vom Körper weg und zum Körper hin paddeln (Handfläche immer zur Begungsrichtung ausrichten) und mit den Beinen strampeln
	Hubschrauber: In Bauchlage Brustarme mit den Beinen strampeln, Gesicht im Wasser
	Delfinsprung: Beidbeiniger Abstoß vom Beckenboden und Gleitphase an der Wasseroberfläche
	Hockschwebe: Körper zum Paket zusammengezogen, Gesicht im Wasser, ausatmen, Rücken an der Wasseroberfläche, solange ausatmen bis Körper zu sinken beginnt
	Streckschwebe: Körper und Arme nach vorne ausgestreckt, Bauchlage an Wasseroberfläche ("toter Mann"), Einatmen, Beine strampeln und arme leichte Bewegung zur Stabilisierung, kein Vorwärtsschub

Trainingskommunikation

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

Organisatorisches zum RTP

- Min 1x Jährlicher Trainer Workshop „im Wasser“ oder Trainertreffen „an Land“ fokussiert auf die Besprechung und den Austausch zu RTP, Meilensteinen und Übungen, sowie Fehlerkorrekturen und Trainerknowhow
- Review des RahmenTrainingsPlan im Trainerteam
- Der RTP wird nach Ausarbeitung und in Krafttreten im Modus
  - 4 Monate (im Mai 2024)
  - 8 Monate (im Jan 2025)
  - 1 Jahr (im Jan 2026)
  - 3 Jahre (im Jan 2029)

  Überarbeitet, kann jedoch auch außerhalb des Turnus zusätzlich angepasst werden, wenn dies nötig erscheint.

Template für Meilenstein-Test Trixi-Starter I

Trixi 1 - Meilenstein- Tests

Phase	Anwenden und Variieren der Bewegungsformen																						
Trainingsjahre	0-1																						
Alter	bis 7																						
Gruppe	Trixi-Starter																						
Zeitpunkt	Mai																						Okt
Meilenstein	RSC SwimStarter Türkis																						RSC SwimStarter Blau
Meilenstein-Test / Kind	Raddampfer >3m	Ruderboot >3m	Hubschrauber >3m	Delfinsprünge vorwärts seitwärts	Delfinsprung 3m tauchen mit Kaulbeine	3x Hockschwebe Streckschwebe Wechsel	7m Rücken	7m Kraul (ohne regelmäßige Atmung)	Abstoß gleiten >3m														

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	Anwenden und Variieren der Bewegungsformen																						
Trainingsjahre	1-2																						
Alter	8																						
Gruppe	Trixi-Starter																						
Zeitpunkt	Juni							November															
Meilenstein	RSC SwimStarter Schwarz							DSV TrixiAbzeichen															
Kind / Meilenstein-Test	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 1:10min												

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 Bronze-Silber Training

Bronze-Silber-Training - Meilenstein- Tests

Phase	Sportartspezifisches Engagement und/oder Wettkampf																	
Trainingsjahre	2						2-3						3					
Alter	9						9-10						10					
Gruppe	Bronze-Silber-Training																	
Zeitpunkt	Juni						November						Juni					
Meilenstein	Bronze						imStarter Rot						Silber					
Meilenstein-Test / Kind	Sprung kopfwärts vom Beckenrand	15 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 150m + 50m	2m Tieftauchen aus dem Wasser heraus	Ein Paketsprung vom Startblock	Kenntnis von Baderegeln	25m Brust schwimmen 3x Rolle vorwärts	Startsprung in Basisform	50m Brust schwimmen Regelmäßige Atmung + DSV konforme Wende	7m Delfinbeine Schlängeln mit Flossen	Rollwende in Basisform	25m Rücken schwimmen Abstoss aus dem Wasser in Rückenlage	50m Kraul / Freistil schwimmen Regelmäßige Atmung	Startsprung in Basisform	20 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 300m + 100m	10m Streckentauchen	2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe	Badregeln und Verhalten zur Selbstrettung	50m Kraul schwimmen unter 1:30min

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 Gold&Hai-Aufbau

Gold&Hai-Aufbau - Meilenstein- Tests

Phase	Potenzial zeigen																			
Trainingsjahre	4								4-5						5					
Alter	11								11-12						12					
Gruppe	Gold&Hai-Aufbau																			
Zeitpunkt	Juni								November						Juni					
Meilenstein	old								Starter Gold											
Meilenstein-Test / **Kind**	Startsprung 25m Kraul <0:40min	30 Minuten Schwimmen 2 Lagen mit min 650m + 150m	10m Streckentauchen ohne Abstoß	50m Rücken	50m Brust <1:30min	2m Tieftauchen aus dem Wasser heraus	2 verschiedene Sprünge aus 1m Höhe	50m Transportschwimmen	Startsprung 50m Schmetterling	Startsprung 200m Brust	Rückenstart 200m Rücken	Startsprung 400m Kraul	Rollwende Kraul mit Delfinbeinen in Tauchphase	Rollwende Rücken mit Delfinbeinen in Tauchphase	50m Brust unter 1:00 Min.	50m Kraul unter 0:50 Min.	50m Rücken unter 1:00 Min.	Kopfsprung aus 3 m Höhe oder Salto vorwärts aus 1m Höhe	25m Wasserball dribbeln	

Nassauische Sparkasse
IBAN: DE79 5105 0015 0461 0736 03 BIC: NASSDE55XXX
Amtsgericht Wiesbaden VR-Nr.: 5732
Steuer-Nr.: 37 250 10188

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

Hat damit das RSC70 SwimStarter Türkis Level erreicht
Datum
Stempel
Prüfer

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
Stempel
Prüfer

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

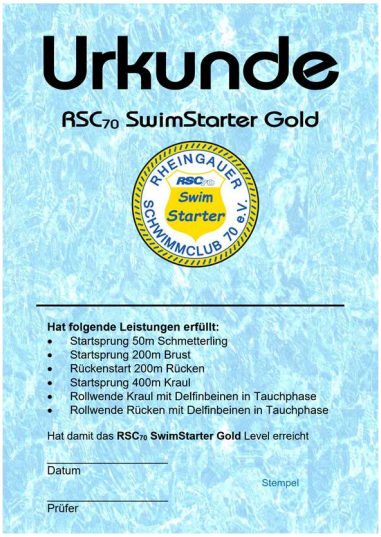
Hat damit das RSC70 SwimStarter Schwarz Level erreicht
Datum
Stempel
Prüfer

Urkunde
Vielseitigkeitsabzeichen
Seehund Trixi
Hat folgende Leistungen erfüllt:
- 25 m Brustschwimmen
- 25 m Rücken- oder Kraulschwimmen
- 15 m Dribbeln 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
Stempel
Prüfer

Urkunde
RSC70 SwimStarter Rot
Hat folgende Leistungen erfüllt:
- Startsprung & Rollwende in Basisform
- 50m Brust schwimmen + DSV konforme Wende
- 7m Delfinbeine Schlängeln mit Flossen
- 25m Rücken schwimmen Abstoß in Rückenlage
- 50m Kraul / Freistil schwimmen

Hat damit das RSC70 SwimStarter Rot Level erreicht
Datum
Stempel
Prüfer


Urkunde
RSC70 SwimStarter Gold
Hat folgende Leistungen erfüllt:
- Startsprung 50m Schmetterling
- Startsprung 200m Brust
- Rückenstart 200m Rücken
- Startsprung 400m Kraul
- Rollwende Kraul mit Delfinbeinen in Tauchphase
- Rollwende Rücken mit Delfinbeinen in Tauchphase

Hat damit das RSC70 SwimStarter Gold Level erreicht
Datum
Stempel
Prüfer

Änderungsübersicht

Release Datum	Kommentar
30.01.2024	1. Version
28.04.2024	Allg. Überarbeitung nach Trainer Workshops