



# 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

### Zentrale Trainingsinhalte des RahmenTrainingsPlan

RahmenTrainingsPlan (RTP)				Fokus auf Kurzstrecke, Kraul, Breitensport und Schwimmbzeichen				18.01.2025 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		1-3		3		4		5		6	
Alter	bis 6 Jahre		bis 7 Jahre		8-9 Jahre		9-10 Jahre		11 Jahre		11-12 Jahre		13 Jahre	
Gruppe	Seepferdchen		Trixi-Starter		Bronze-Silber-Training		Gold&Hai-Aufbau							
WER	Schwimmschule			Rheingauer Schwimmclub										
Meilensteine	Seepferdchen		RSC SwimStarter Blau		DSV TrixiAbzeichen		Bronze + Rolle Vorwärts		Silber + 50m Kraul <1:30		Gold + 25m Kraul <0:40		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						
Rücken	Basisform Armkreisbewegung Körperstreckung		15% Trainingsanteil Paddelübungen Rotationsübungen		25% Trainingsanteil Beinschlag effektivieren Wasserlage, Kopfhaltung			25% Trainingsanteil Armzug – Handdrehung flüssige Gesamtbewegung in allen						
Schmetterling	Delfinsprünge		5% Trainingsanteil Delfinsprünge Beinschlag		5% Trainingsanteil 1-armige Armbewegung Atmung, Beinschlag			10% Trainingsanteil Armzug – hoher Ellenbogen flüssige Gesamtbewegung in allen						
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							aus dem Wasser, unter Wasser in Streamline mit Wechselbeinschlag		Startblock, unter Wasser in Streamline mit Delfinbeinbewegung		Ausgangsposition am Startblock, Auftakt und Abprung		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 x pro Saison, einfordern										
Trainingshäufigkeit			1x1h /Woche		1x1h /Woche		1x1h /Woche		1x1h /Woche		1x1h /Woche		2x1h /Woche	
Anmerkungen	* = strategisch definierte Trainingsanteile gem. Fokus auf Kraul und Kurzstrecke - Durchschnittswerte über 6 Monate													