

# Macht das Gehirn verrückt- Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen

*Vielseitige Technikverbesserung im Breiten- und Leistungssport*

## Basisinformationen

Schwerpunkt dieser Fortbildung ist die praxisbezogene Auseinandersetzung mit den Schwimmtechniken mit einem besonderen Fokus auf die koordinativen Fähigkeiten im Schwimmen. Es wird die Begrifflichkeit der Koordinativen Fähigkeiten unter besonderer Beachtung der schwimmsportlich relevanten Fähigkeiten theoretisch erarbeitet und praktisch erprobt.

## Inhalte

Dieses Fortbildungsangebot umfasst:

- Begriffserklärung „Koordinative Fähigkeiten“
- Sportartspezifische Aspekte
- Ziele der koordinativen Fähigkeitsentwicklung
- Unterschiedliche Koordinative Übungen (Koordinationsformen, Kombinationsformen, Korrekturformen, Wassergefühlsübungen, Kontrastformen, Spielformen, Partner- und Gruppenübungen, Übungen für das Wasserballspiel)

## Lernziele & Kompetenzen

Die Teilnehmenden

- Kennen die Koordinativen Fähigkeiten (Dorfkrug)
- Lernen die Ziele der koordinativen Fähigkeitsentwicklung kennen
- Erlernen für sie neue koordinative Übungsformen
- Lernen koordinative Übungsformen ins eigene Training situationsabhängig einzubauen

## Zielgruppe

Diese Fortbildung richtet sich an alle Inhaberinnen einer Trainer C Lizenz Leistungssport Schwimmen oder Breitensport, sowie interessierte Personen.

## Voraussetzungen

Mindestens 14 Jahre, sonst keine

## Lehrteamer

Diese Fortbildung wird von Mirko Bernhardt geleitet.

## Anerkennung

- Schwimmlehrerin
- Schwimmlehrerassistentin
- Trainer C Breitensport (E/Ä)
- Trainer C Breitensport (K/J)
- Trainer C Leistungssport (SWI)

## Termine

Samstag, 21.10.2023 und Samstag, 28.10.2023 in Dorsten- Wulfen; ca. 14- 20:30 Uhr

## Kosten

Der Lehrgang kostet 95€. Es ist keine Verpflegung enthalten.

## Anmeldung

Über den Fachwart des Schwimmbezirks Nordwestfalen, Lars Ollesch

Per E-Mail: lars.ollesch@sb-nw.de