

## Trainingsregeln



### Alle Gruppen

Regelmässige und dem Alter entsprechend häufige Trainingsbesuche sind die Basis des Fortschrittes. Ist man ausnahmsweise verhindert, meldet man sich vor dem Training beim Trainer ab. Wir trainieren nur bei guter Gesundheit und meiden Medikamente, die auf der Dopingliste stehen.

Wir sind ein Wettkampf-orientierter Schwimmverein. In allen Gruppen ist der Leistungsfortschritt neben dem Spass am Schwimmen das Hauptziel. Dazu gehört auch die Teilnahme an Wettkämpfen.

### Ausrüstung (obligatorisch)

- Sportschwimmbekleidung: enge Badehosen, einteilige Badekleider oder Sport-Bikini; keine weiten Boxer-Shorts oder "Bändeli"-Bikini
- Badekappen (bei mittleren und längeren Haaren, auch für Knaben)
- Schwimmbrille

Als Verein sind wir auf die Mithilfe der Mitglieder bzw. deren Eltern angewiesen. Nur so kann ein Verein funktionieren. Unterstützung und Motivation der Kinder, Organisation von Anlässen, Vorstand, Transport zu Wettkämpfen. Wichtigstes ist aber, dass die Eltern voll hinter dem sportlichen Engagement ihrer Kinder stehen.

### Gruppe 1

#### Wettkampfgruppe, Elite

Ab ca. 11 Jahren

320.- (CHF) pro Jahr

**Trainings:** 3 - 4 pro Woche (mindestens 3 obligatorisch) + evtl. Trainingslager

**Wettkämpfe:** 8 - 12 pro Jahr (Teilnahme obligatorisch) + Meisterschaften, falls Limiten erreicht

**Ausrüstung:** Zusätzlich: Paddels, Getränke

#### Trainingszeiten:

Montag	18:15 - 19:15	<i>Aufwärmen jeweils ca. 10 Minuten vor dem Training Kräftigung und</i>
Mittwoch	18:15 - 19:15	<i>Dehnen jeweils ca. 15 Minuten nach dem Training.</i>
Freitag	18:00 - 19:30	
Samstag	15:30 - 17:15	

#### Eintritt:

Eintritt nur aus Gruppe 2 oder gleichwertigen Trainingsgruppen eines anderen Vereins (mit Nachweis).

Muss gut Crawl, Rücken und Brust schwimmen können.

Muss 90 Minuten ohne Unterbruch intensiv trainieren können.

#### Ziele:

Spass am Leistungssport im Wasser.

Wettkampf-Technik aller Lagen (Crawl, Brust, Rücken und Delfin).

Gezieltes wettkampforientiertes Leistungstraining.



www.wsca.ch  
Postfach, 8913 Ottenbach



3. - 4. September 2022

# Wassersportclub Albis

Urs Künzler  
Goldiger Berg 6e  
8910 Affoltern am Albis  
044 760 50 55  
urs.kuenzler@wsca.ch

## Gruppe 2

### Nachwuchsgruppe, Wettkämpfe

240.- (CHF) pro Jahr

Ca. 9 - 14 Jahre (danach sollte das Niveau für Gruppe 1 erreicht werden)

**Trainings:** 2 pro Woche (obligatorisch) + evtl. Trainingslager

**Wettkämpfe:** 3 - 5 pro Jahr (Teilnahme spätestens ab 2. Saison obligatorisch)

#### Trainingszeiten:

Dienstag 18:00 - 19:00

Samstag 14:00 - 15:30

#### Eintritt:

Muss gut Crawl und Rücken schwimmen können.

Muss 90 Minuten ohne Unterbruch intensiv trainieren können.

#### Ziele:

Spass am sportlichen Training im Wasser.

Verfeinerung der Technik Crawl und Rücken.

Erlernen und verfeinern der Brust-Technik.

Moderates Leistungstraining vor allem im mittleren Ausdauerbereich.

## Gruppe 3

### Einsteiger

180.- (CHF) pro Jahr

Ca. 7 - 10 Jahre (danach sollte das Niveau für Gruppe 2 erreicht werden)

**Trainings:** 1 pro Woche (obligatorisch)

**Wettkämpfe:** WSCA-Clubmeisterschaften (einmal pro Jahr)

#### Trainingszeiten:

Samstag 12:45 - 14:00

#### Eintritt:

Soll Crawl und Rücken (Grundlagen) schwimmen können.

Muss 60 Minuten schwimmen können.

#### Ziele:

Spass an der Bewegung im Wasser.

Festigung der Technik Crawl und Rücken.