

30. Oktober 2010

## Gruppe 3

**Trainingszeiten:** Samstag 12.10 bis 13.30

**Trainer:** Claudia Alvarez und Christiane Hersheson

**Voraussetzungen:** entsprechende Grundausbildung, Crawl über 3 Längen am Stück, ansonsten Crawlkurs.

**Alter:** 7-10 (auch Ausnahmen möglich)

**Training:** Mit dem Datum von heute hat die Gruppe 3, 23 Schwimmer, die Gruppe unterteilt sich in 2 weiteren Gruppen. Gruppe 3A sind die fortgeschrittenen Schwimmer (länger als 6 Monate dabei) und schwimmen bei Chris. Bei der Gruppe 3B handelt es sich meist um Kinder die erst frisch in den WSCA dazu gestossen sind und diese Schwimmen bei mir. Schwerpunkte im Training sind die Grundlagen guter Schwimmtechnik mit Vertiefung in Rücken und Crawl.

**Abrechnungsmodus:** Hier gibt es auch zwei Gruppen, J+S, für Kinder die über 10 Jahre sind oder sich im 10ten Lebensjahr befinden. J+S Kinder für alle Kinder die unter 10 Jahre sind.

**Regeln und Pflichten:** Beim Training müssen alle Kinder eine Schwimmbrille tragen und Kinder mit langen Haaren eine Badekappe. Die Schwimmkleidung muss Trainingstauglich sein, das heisst für Mädchen ein Badekleid oder ein Sportbikini und bei den Knaben enge Badehosen (lange oder kurze). Wichtig ist auch, dass man sich bei Absenzen vergänglich beim Trainer abmeldet.

**Mitgliedschaft:** Erfolgen immer nach den Sommer- und Spotferien. Die Schwimmer können 3 Schnupperlektionen besuchen. Nach diesen 3 Lektionen kann sich das Kind entscheiden ob es ihr oder ihm gefällt. Falls die Schwimmer noch einen Crawlkurs benötigen, ist es den Trainer erlaubt das Kind in einen Crawlkurs weiter zu verweisen.

**Gruppen Wechsel:** Erfolgen immer nach den Sommer- und Sportferien. Das Kriterium beim Wechsel ist, die Leistung und das Können der Schwimmer. In manchen Fällen spielt das Alter auch eine Rolle.