

Schwimmbezirk Nordwestfalen

LEHRGANGSPLAN

C- Lizenz Fortbildung am 12. / 13.04.08 in Dorsten- Wulfen

Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen

Samstag 12.04.08:

14:00- 14:30 Uhr	Verschiedenes.
14:30- 16:00 Uhr	2,0 UE
16:00- 17:30 Uhr	1,0 UE
17:30- 18:30 Uhr	Abendessen
18:30- 20:00 Uhr	2,0 UE
20:00- 20:45 Uhr	<u>1,0 UE</u>
	7,0 UE

Sonntag 13.04.08:

09:00- 09:15 Uhr	Verschiedenes
09:15- 10:00 Uhr	1,0 UE
10:00- 10:45 Uhr	1,0 UE
10:45- 11:30 Uhr	1,0 UE
11:30- 12:15 Uhr	1,0 UE
12:15- 13:00 Uhr	Mittagspause
13:00- 13:45 Uhr	1,0 UE
13:45- 14:30 Uhr	1,0 UE
14:30- 14:45 Uhr	Pause
14:45- 15:30 Uhr	1,0 UE
15:30- 16:15 Uhr	<u>1,0 UE</u>
	8,0 UE

- **Referent:** Mirko Bernhardt
- **Adresse:** Am Wulfener Markt 5

Lehrgangsplan

Samstag, 12.04.08:

14:00 Uhr	<u>Begrüßung</u> Lehrgangsablauf, organisatorische und allgemeine Fragen
14:30 – 16:00 Uhr	<u>Koordinative Fähigkeiten</u> - Begriffsbestimmung - Schwimmsportspezifische Aspekte
16:00- 17:30 Uhr	<u>Praxis</u> - Eigenwahrnehmung / Fremdwahrnehmung - Übungen für das Wassergefühl
18:30 – 20:45 Uhr	<u>Praxis</u> - Übungsformen für das Kraul- und Rückenschwimmen - Übungsformen für das Brust- und Delphinschwimmen

Sonntag, 13.04.08:

- 09:15 – 10:45 Uhr **Theorie**
- Nachbearbeitung der Praxis vom Vortag
- 10:45 – 11:30 Uhr **Theorie**
- Gruppenarbeit
- 11:30 – 13:00 Uhr **Theorie**
- Koordinative Übungsformen im Training von Kindern und jungen Leistungsschwimmern
- Beispiele
- 14:00 – 15:30 Uhr **Praxis**
- Präsentation der Gruppenarbeiten
- 15:30 – 16:15 Uhr **Theorie**
- Nachbesprechung