

München, 25.04.2016

Trainertreffen April 2016 - Protokoll

Wann: Samstag 23.04.2016 9:00 – 11:00 Uhr

Wo: Morawitzkybad, Morawitzkystr. 6

Verantwortliche: Lena Kreuz, Nikola Langhof

Teilnehmer:

Flurbad:

Annelie Huber

Carlo Lausberg

Vincente Belmar-Scherag

Heike John

Susanne Barth-Ilg

Nina Litz-Kunisch

Morawitzkybad:

Kathie Kurth

Ida Kandler

Georg Schopfer

Niklas Bressler

Chrissi Brandmeier

Manuel Rosner

Ridlerbad:

Lilly Barner

Lena Kessler

Tobias Dopfer

Markus Dopfer

Holger Zerbs

Emma Nowak

Paula Nowak

Anton Bander

Josefine Bader

Ricarda Schmidt

Nathalie Schlager

Peslmüllerbad:

Daniel Herdeg

Christina Vierheilig

Nicole Vierheilig

Björn Langhof

Leopold Beer

Robby Robel

Anlagen.

1. Ausbildung zum C-Trainer
2. Vorlage Anwesenheitsliste

Information:

- **9:00 – 9:45 Information und Neuerungen für die Trainer und Badleiter zu den Themen**

- **Aufsichtspflicht**

Lena

Die Aufsichtspflicht beginnt und endet an der Tür zur Umkleide (andere Definitionen sind möglich). Die Aufsichtspflicht definiert sich als körperlich und geistige Unversehrtheit des Kindes/Jugendlichen. Also kein Rennen im Bad, kein Beißen, Kratzen, Mobben der Kinder untereinander. Beachtet auch den Umgang der Trainer mit den Kindern unter diesen Gesichtspunkten.

- **Aktualität Rettungsschwimmer, Erste Hilfe, Lizenzen**

Markus

Jeder Trainer ist selbst verantwortlich seine Lizenzen und Ausbildungen aktuell zu halten. Der Verein unterstützt ihn hierbei.

- **Ausbildungsmöglichkeiten zum Übungsleiter Assistenten, C-Trainer**

Markus

- Siehe Anlage 1
- Einsichtnahmebestätigung erweitertes Führungszeugnis

- **Trainerteam**

Lena

- Wir sind ein Trainerteam mit gleichen Rechten und gleichen Pflichten. Mit dem Recht, dass innerhalb des Teams jeder eine eigene Meinung haben soll, aber der Pflicht wir

als Team vor den Schwimmern und Eltern als Einheit eine gemeinsame Meinung vertreten müssen.

- gemeinsames Miteinander voller Vertrauen und Offenheit ohne Scheu, Aufgaben zu übernehmen aus Angst, vielleicht etwas falsch zu machen -> Fragen & Rückfragen sind wichtig und richtig!
- es ist mühsam, alle Aufgaben zu erledigen und für alles verantwortlich zu sein. Dabei ist jede Aufgabe für sich gar kein so großer Aufwand – hier macht es die Summe! Wenn jeder was übernimmt, kann jeder Einblick in die Abläufe erhalten und damit ist es auch viel einfacher die Dinge und Konsequenzen abzuschätzen
- Talentsichtung und Kontakt zu Trainern der Nachwuchsgruppen
- Verkauf von Tagesteilnehmerkarten, Abrechnung mit Geschäftsstelle
- Telefonnummern gegenseitig im Handy abspeichern!
- Urlaubszeiten/Vertretungen
- E-Mails lesen und beantworten, zumindest „Lesebestätigung“
- Wer nicht kann, sucht sich einen Ersatz UND sagt rechtzeitig Bescheid -> Festlegung badintern (Whatsapp-Gruppe etc.)

- **Anwesenheitslisten**

Lena

Im Sinne der Aufsichtspflicht, der Auslastungsplanung, Kontrolle der Mitgliedschaft, sowie des Trainingserfolges sind Anwesenheitslisten zwingend notwendig.

- Führen nach vorgegebenen Muster durch die Badleiter
- Monatlich aktualisieren (SAG Kinder bei Schuljahresbeginn prüfen)
- Monatlich mit der Abrechnung der Stunden in die Geschäftsstelle. Ohne Anwesenheitsliste keine Auszahlung der ÜL-Vergütung!
- Die Anwesenheitslisten bleiben im Ordner im Bad.

- **Schlüssellisten**

Lena

Der Empfang der Badschlüssel ist zu dokumentieren. (Schlüsselliste)

Wöchentliche Weitergaberegungen sind auf der Schlüsselliste zu dokumentieren

- **Abrechnung der ÜL Stunden**

Lena

- ÜL-Stunden sind monatlich abzurechnen
- Gegenzeichnung durch Badleiter
- Auszahlung nur mit in der GS vorliegenden Anwesenheitslisten

- **Meldung über ausgefallene Stunden**

Lena

- Jeder Badleiter hinterlegt seine Kontaktdaten sowie die eines Vertreters bei der Badefrau damit ein Ausfall schnell kommuniziert werden kann
- Der Badleiter oder sein Vertreter gibt die Meldung schnellstmöglich über den E-Mailverteiler des Bades weiter.
- Der Badleiter oder sein Vertreter gibt die Meldung über ausgefallene Stunden tagesaktuell an badbelegung@scw-muenchen.de weiter.
- Der Badleiter informiert webmaster@scw-muenchen.de wenn eine längere Ausfallzeit besteht damit diese auf der HP eingestellt werden kann.

- **Kontakt zur Badefrau und Eltern**

Lena

- Kontaktdetails Ansprechpartner/Badleiter an Badefrau mitteilen -> Zettel in Badefrauzimmer immer hinterlassen mit Info „xxx ist ab sofort Ansprechpartner für das Training der Wasserfreunde München (Mo/Mi) hier im Bad + Telefonnummer“
- Geschenk & Karte für Badefrau zu Weihnachten & zu den Sommerferien für ca. 10€ besorgen und beim letzten Training ins Zimmer der Badefrau stellen-> Ausgaben können über Geschäftsstelle abgerechnet werden bzw. rechtzeitige Info durch den Vorstand, welcher Kostenrahmen geplant ist
- Bei Problemen, wenn etwas kaputt ist/kaputt geht telefonischer Kontakt zur Badefrau oder Zettel hinterlassen
- Als Trainer und Badleiter seid Ihr das Aushängeschild des Vereins. Verhaltet euch so.
- Ihr habt die Unterstützung des Vorstandes.

- **Mailverteiler** **Lena**
 - Jeder Badleiter (oder ein von ihm Beauftragter) pflegt einen Emailverteiler des Bades. So können Ausfallzeiten, Freizeiten, Wettkämpfe und Informationen kostengünstig und aktuell weitergegeben werden. (Bcc Regel beachten)
 - Bei der Weitergabe von Informationen den jeweiligen Verantwortlichen des Vereins in cc. setzen)

- **Trainingsqualität** **Niki**
 - Technikkorrektur immer, auch während des Einschwimmens
 - Konsequenz sein - es gelten die gleichen Regeln für alle Schwimmer in allen Trainingseinheiten
 - Abgang: Schwimmer schwimmen hintereinander mit Abstand, nach der Übung kommen die Schwimmer aus dem Wasser
 - wenn 2 Bahnen angesagt sind, dann werden auch 2 Bahnen am Stück geschwommen!
 - Anschlag/Wende richtig (Anschlag Brust mit beiden Händen, Rücken in Rückenlage)
 - Anschlag: Schwimmer sollen Bahn immer zu Ende schwimmen → ankommende Schwimmer machen Platz für den Nächsten, am flachen Ende des Beckens nicht laufen, technikgerechter Anschlag (Brust/Delfin mit 2 Händen, Rücken in Rückenlage)

- **Verhalten als Trainer am Beckenrand** **Niki**
 - Pünktlichkeit -> Fairness gegenüber anderen Trainern, Aufsichtspflicht
 - T-Shirt -> Trainer-T-Shirt und kurze Hose als Arbeitskleidung
 - Konsequenz sein -> Regeln müssen immer von den Schwimmern eingehalten werden
 - Laut sprechen
 - Kurze Ansagen -> vorher überlegen, was man sagen möchte, nicht zu oft wiederholen
 - Hauptfehler korrigieren
 - Beim Vormachen immer die richtige Technik vormachen (saubere Armzüge auch wenn „nur“ die Atmung gezeigt wird)
 - Stehen/ mit Gruppe mitgehen
 - „Groß machen“ -> Körperhaltung beachten (Glaubwürdigkeit)
 - Lachen!

Ideen und Anregungen, wie wir Schwimmern azyklische Bewegungen beibringen können. Die Liste ist unendlich erweiterbar und nicht jede Übung funktioniert bei jedem Schwimmer gleich gut.

Abstoßen & Gleiten auf dem Bauch und auf dem Rücken

- Varianten Anfang, funktioniert auf dem Bauch und auf dem Rücken:
 - Beide Arme gestreckt nach vorne, abtauchen, abstoßen
 - 1 Arm nach vorne gestreckt, schräg nach unten (zeigt schon in gewünschte Schwimmrichtung), 2. Hand am Beckenrand. Hinterer Arm wird über Wasser nach vorne geschmissen, und neben den anderen Arm gebracht. Abtauchen, Abstoßen
- Streckung im ganzen Körper, Kopf „zwischen“ die Arme; strömungsgünstige Haltung einnehmen
- Vorübung an Land zur Streckung
- Abstoßen unter Wasser, Gleiten, Beine, Übergang in ganze Schwimmlage
- Spiel: Wer kommt am weitesten?

Rollwende

- Vorübung Purzelbaum für Orientierung (ggf. mit Hilfsmittel: Stange, Leine, Poolnudel...), Ziel: nach dem Purzelbaum wieder in Ausgangsschwimmrichtung schauen
- Beim vorletzten Zug zur Seite atmen, beim letzten Zug nicht mehr atmen (vor allem nicht nach vorne, das bremst und man kommt schlechter „rum“ bei der Rolle)
- Orientierung am Strich auf dem Boden „Beim T noch 1-2 Züge“
- Es ist nicht soooo wichtig, dass die Schwimmer an die Wand kommen, besser die Atmung und der Ablauf passen
- Vorübung für ruhige Arme -> Nudel quer vor dem Kopf in beide Hände nehmen, Kraulbeine anschwimmen; kurz vor der Wand Arme auf Hüfthöhe ziehen und eine Kraul auf Rücken Rollwende machen, dabei sollen die Arme ruhig liegen bleiben
- Vorübung Kraul auf Rücken Rollwende für Abstand zur Wand, Atmung vor der Wende
- Kraul auf Kraul Rollwende mit seitlichem Abstoßen

Kippwende

- Delfin/Brust: Anschlag & Wende IMMER mit 2 Händen
- Wende in der Mitte der Bahn (nicht entlang hangeln)
- Beibringen der Kippwende in Einzelschritten wie unten, Unterbrechung nach fast jedem Schritt möglich, dazwischen „versteinern“
- Ablauf:
 - Anschlag mit gestreckten Armen mit 2 Händen
 - 1 Hand löst sich sofort wieder von der Wand und geht unter Wasser in die neue Schwimmrichtung -> „Pfeil nach schräg unten“
 - Beine schwingen gemeinsam zur Wand
 - Seitliche Kippbewegung (kein „Drehen“ im Stehen)
 - 2. Arm wird über Wasser nach vorne geschmissen, und neben den anderen Arm gebracht. Abtauchen
 - Mit beiden Beinen gleichzeitig kräftig unter Wasser abstoßen

Startsprung

- Regelmäßig machen, viele Übungen von draußen starten
- So früh wie möglich die Kinder vom Startblock springen lassen

- Startsignal: AUF DIE PLÄTZE - - - AB! (kein „fertig“!)
- Bei „Angstkindern“:
 - Viel vom Beckenrand üben
 - Lieber zu steil reinspringen als einen „Bauchplatscher“ zu machen (Achtung auf Wassertiefe!)
 - „Podest“ in halber Startblockhöhe (z.B. Stapel aus Schwimmbrettern -> gut festhalten!!!)
- Fußstellung parallel (Füße schulterbreit, Hände zwischen den Füßen) oder Schrittstellung, Zehen vorne um die Kante legen
- Fingerspitzen an vordere Startblockkante legen
- „auf die Plätze“ -> Spannung aufbauen, danach KEINE Bewegung mehr bis zum „ab“
- Hände/Arme direkt nach vorne schmeißen (nicht nach hinten ausholen)
- Absprung
- Körper strecken
- Mit gestreckten geschlossenen Armen und Beinen ins Wasser eintauchen

Nikola Langhof (Vorstand Leistungssport)
Lena Kreuz (Vorstand Sportbetrieb)