

2. Schwimmsport-Akademie des Landesschwimmverbandes Sachsen-Anhalt e. V. 08.-10. September 2017 in der Landessportschule Osterburg



Freitag, 19:30-21:00 Kurs A	A1 Fuß- gymnastik	A2 Theraband	A3 Kleine Sportspiele 1	A4 Erste-Hilfe- Spezial	A5 Trainer- Athleten- Eltern-Kom- munikation	A6 Trainings- aufbau AK 8-10	A7 Disqualifika- tionen bei Schwimm- Wettkämpfen	A8 Aqua- gymnastik	A9 Funktions- gymnastik	A10 Yoga und Schwimmen					
Samstag, 09:00-10:15	Eröffnung Einstiegsreferat														
Samstag, 10:30-12:00 Kurs B	B1 Gesunder Rücken	B2 Prosling für Anfänger	B3 Kleine Sportspiele 2	B4 Flexibar / Fitness- training	B5 Sportspe- zifische Ernährung	B6 praktische TE für ÜL und Trainer	B7 Schwimmen ist Atmen im Wasser	B8 Jugend- wettkampf im Wasserball	B9 Schwimmen im Breitensport	B10 Tests ohne Laktat- messung	B11 Kitetraining, Koordination und Fitness	B12-D12 Einführung in die Master- programme Theorie	Ausbildung Wettkampf- richter Schwimmen		
Samstag, 13:30-15:00 Kurs C	C1 Pilates	C2 Beweglich- keitstraining/ Bodenturnen	C3 F _{max} Langhantel- training	C4 Dynamic Stability	C5 Aktivierungs- regulation	C6 ARAG die Sportver- sicherung	C7 Anfänger- schwimmen in der Praxis	C8 Aquaball	C9+D9 Masters- gerechtes Training in Theorie und Praxis	C10+D10 Schwimm- techniken wirkungsvoll vermitteln	C11+D11 Optimierung der Brust- schwimm- bewegung / Beseitigung der Brust- beinschere		Weiter- bildung Wettkampf- richter Schwimmen		
Samstag, 15:30-17:00 Kurs D	D1 Running Balance	D2 Total Immersion	D3 Kleine Sportspiele 1	D4 Wasserret- tungsspezi- fische Übungen	D5 ARAG die Sportver- sicherung	D6 Landesviel- seitigkeits- test/Athletik	D7 Schwimmen im Breitensport	D8+E8 Wasserball Videobe- sprechung							
Samstag, 17:30-19:00 Kurs E	E1 Fuß- gymnastik	E2 Trampolin / „Big Bounce“	E3 Kleine Sportspiele 2	E4 Blackroll	E5 Trainer- Athleten- Eltern-Kom- munikation	E6 Landesviel- seitigkeits- test/Athletik	E7 Anfänger- schwimmen in der Praxis				E9 Technik der Wenden an Land	E10 Blick über den Beckenrand – Land-/Was- sertraining	E11 Ballschule / Koordina- tionstraining	E12 Kreistraining im Wasser	
Sonntag, 09:00-10:30 Kurs F	F1 Gesunder Rücken	F2 Prosling für Fortge- schrittene	F3 Mini-Zehn- kampf	F4 Koordina- tionsleiter	F5 Aktivierungs- regulation	F6 praktische TE für ÜL und Trainer	F7 Schwimmen ist Atmen im Wasser	F8 Kitetraining, Koordination und Fitness	F9 Technik der Wenden im Wasser			F10+G10 Schwimm- techniken wirkungsvoll vermitteln	F11+G11 Optimierung der Brust- schwimm- bewegung / Beseitigung der Brust- beinschere	F12 Wasserret- tungsspezi- fische Übungen	
Sonntag, 11:00-12:30 Kurs G	G1 Pilates	G2 Beweglich- keitstraining/ Bodenturnen	G3 Mini-Zehn- kampf	G4 Blackroll	G5 Sportspe- zifische Ernährung	G6 Trainings- aufbau AK 8-10	G7 Erste-Hilfe- Spezial	G8 Disqualifika- tionen bei Schwimm- Wettkämpfen	G9 Dynamic Stability						

**Zusatz-
angebot**

Ausbildung
Wettkampf-
richter

Schwimmen

Weiter-
bildung
Wettkampf-
richter

Schwimmen