

FTEM		FOUNDATION				TALENT				ELITE				MASTERY							
Phase		F1		F2		F3		T1		T2		T3		T4		E1		E2		M	
Schlüsselwort		Entdecken, Erwerben und Festigen der Basisform		Anwenden und Variieren der Bewegungsform		Sportspezifisches Engagement und/oder Wettkampf		Potenzial zeigen		Potenzial bestätigen		Trainieren und Ziele erreichen		Durchbruch und bekehrt werden		Die Schweiz (nt) repräsentieren		Internationalen Erfolg haben		Dominieren der Sportart	
Trainingsjahre		0		0-1		2		3		4		5-6		6-8		8-10					
Kalendrisches Alter		5-6		6-7		7-9		9-10		10-12		13-15		16-18		18->					
Trainingsaufwand pro Woche		-> 2x 60'-90'		2-3x 60'-90'		-> 4x 60'-90'		4-5x 60'-90'		4-6x 60'-90'		6-7x 60'-90'		6-8x 60'-90'		8-10x				60'-90'	
WETTKAMPFSYSTEM	Kategorie	KIDS						ALTESKLASSEN				JUNIOREN				ELITE					
	Zielwettkämpfe	VM / NW						intern MEETINGS ->				JEM / JWM / YOG				DGP / EM / WM / WORLD-CUP / OS					
		STÜTZPUNKTE NACHWUCHSFÖRDERUNG																			
INSTITUTIONEN	TRÄGERSCHAFTEN	VEREINE																			
		REGIONALE / NATIONALE KOMPETENZCENTREN																			
																NATIONALKADER ELITE		Olympia - Kader			
																NATIONALKADER ELITE		SOC-BRONZE -> SILBER			
	SWISS AQUATICS - DIVING FÖRDERKADERSYSTEM															NATIONALKADER JUGEND -> 12/13		TALENT-CARD			
																REGIONALKADER JUGEND		TALENT-CARD			
TRAINER	Ausbildung Trainer	KIDS-Coach und J+S-Leiter JUGENDSPORT (SLRG Plus Pool & BLS AED)						TRAINER B (SLRG Plus Pool & BLS AED)				TRAINER A (SLRG Plus Pool & BLS AED)				TRAINER SILBER (SLRG Plus Pool & BLS AED)				TRAINER GOLD (SLRG Plus Pool & BLS AED)	
	Aufgaben	Begeistern		Spass am Springen		Spass am Wettbewerb		Spass am Wettkampf				Wille zum Erfolg aber nicht um jeden Preis									
	opt. Betreuerverhältnis	1:8-10		1:8-10		1:6-8		1:6-8		1:6-8		1:5-6		1:5-6		1:4-5					
ELTERN	Kernaufgaben Eltern	Begleiten, begeistern, motivieren, transportieren, finanzieren, Bestärken, bei Rückschlägen positiv unterstützen,														Unterstützen, finanzieren, Motivieren				Geniessen	
TRAININGSSCHWERPUNKTE	Motorische Lernfähigkeit	*****		*****		****		***		**		*								*	
	Koordination / Technik	*****		*****		*****		*****		*****		*****		***		**				*	
	Beweglichkeit	*****		*****		*****		*****		*****		*****		*****		*****		***		**	
	Schnelligkeit	**		**		***		****		****		****		****		****		****		****	
	Kraft / Kraftausdauer	*		**		***		***		****		****		****		****		****		****	
	Schnellkraft	*		**		***		****		****		****		****		****		****		****	
	Maximalkraft					*		**		**		***		****		****		****		****	
	Präventive Massnahmen					*		**		**		***		****		****		****		****	
TRAININGSGELEWASSER	Basissprünge / Methodische Sprünge / Pflicht & Kürsprünge / Wettkampfserien	1m: 100 a,b,c 200 a,b,c 10b 20a 101a,c 401c 3m: 100a,b,c 200a,b,c 10c,b 20a Plattform (5m) 100a 200a		1m: 101c,b 401c,b 201c 5101a 102c 301c Federn vor- und rücklinks 3m: 101c 103c 401c 10c,b 20a Plattform (5m) 100a,b,c 200a 10c,b		1m: 101c,b / 201c,b / 301c,b / 401c,b 103c,b -> 104c / 402c -> 403c 202a,c,b -> 203c / 302c,b -> 303c 5101a, 5201a / 5211a mit Zwischensprung - Erarbeitung Anlauf - Stemmenschritt - eingesprungener Anlauf 3m: 101c,b, 103c,b, 105c 201c,b, 203c -> 205c 301c,b, 303c -> 305c 401c,b 403,c,b -> 405c 5132d, 5134d / 5231d, 5233d Plattform (5m -> 7,5m) 101c,b, 103c,b -> 105c 201c,b, 203c 301c,b, 303c 401c,b, 403c,b				1m: 101c,b / 201c,b / 301c,b / 401c,b 103c,b -> 104c / 402c -> 403c 202a,c,b -> 203c / 302c,b -> 303c 5101a, 5201a / 5211a mit Zwischensprung - Erarbeitung Anlauf - Stemmenschritt - eingesprungener Anlauf 3m: 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107c 201c,b, 203c -> 205c,b 301c,b, 303c -> 305c,b 401c,b 403,c,b -> 405c,b 5132d, 5134d / 5231d, 5233d, 5253b Plattform (7,5m -> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c,b				1m: 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c,b / 402c -> 405c,b 202a,c,b -> 205c,b / 302c,b -> 305c,b -> 5131a, -> 5235d / 5335d / -> 5152b, mit Zwischensprung 3m: 101a,b,c -> 107b -> 109c 201a,b,c -> 205b -> 207c 301a,b,c -> 305b -> 307c 401a,b,c -> 405b -> 407c -> 5136d, 5152/4b / 5233/5d, 5253/5b, 5353/5b, 5337d Plattform (-> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b -> 109c 201c,b, 203c, 205c,b 207c,b 301c,b, 303c, 305c,b 307c 401c,b, 403c,b, 405c,b 407c 5132d-5136d, 5231d -> 5233d -> 5255b -> 5337d 616c,b / -> 626c,b / -> 6144d, / -> 6261c							
	Akrobatik / Turnen	- Rollen vw, C + gegrätscht. - Rollen rw c + b - Rollen in Kombination - Kopfstand c, b - Erarbeitung Handstand - Handstand schwingen - Erarbeiten Handstand heben		- Rollen vw, in verschiedene Varianten - Rollen rw, c,b (durch den Handstand + stehen) - Rad re/li (aus Anlauf) - Salto vw, (Erhöhung -> gleiche Ebene) - Salto rw, (Erhöhung -> gleiche Ebene) - Handstand schwingen + stehen - Handstand heben (C,B) + stehen "Schweizer"/"Wiener" - Grundlagien Anlauf				- Rollen vw, in verschiedene Varianten - Rollen rw, c,b (durch den Handstand + stehen) - Rad re/li (aus Anlauf) - Rondat strecksprung -> salto rwc,b - Salto 102c,b / 402c,b (von Erhöhung -> gleiche Ebene) - Salto 202c,b / 302c,b (von Erhöhung -> gleiche Ebene) - Handstand schwingen + stehen -> Handstand heben (C,B) -> Handstand "Schweizer"/"Wiener"													
	Trampolin / Trocknbret	- Fussprünge a,b,c - Sitzlandung - Knielängung -> 102c SL - Koordinationsübungen - Kombinationsübungen Fussprungserien		- verschiedene Landepositionen (SL Sitzlandung, KL Knielängung, RL Rückenlandung) 102c,b -> 104c,b 202c,b,a -> 203c,b RL -> 204c 302c,b -> 303c,b RL, 304c (kurzer Anlauf) 5122d, 5221d, 5223d SL/Stand - Koordinationsübungen - Kombinationsübungen Fussprung/Salti/Schrauben				- verschiedene Landepositionen (SL Sitzlandung, KL Knielängung, RL Rückenlandung) 102c,b -> 106c,b SL/ST 202c,b,a -> 203c,b RL -> 204/5c,b (RL) 302c,b -> 303c,b RL, 304/5c,b (kurzer Anlauf) 5122d, 5221d, 5223d SL/Stand - Koordinationsübungen - Kombinationsübungen aus Salto vw/rw/Schrauben													
Gymnastik / Kraft / Ausdauer	- Schulterdehnung - Hüftdehnung - Fussdehnung - Stützübungen vw/rw - Hangübungen vor- & Rücklinks - Balanceübungen (Starr / Flexibel) - Sprossenwand + Klimzugstange (Beinheben c/B 90°) - Kletterseil / Kletterstange - Haltung + Spannung - Kraftaufübungen mit Eigengewicht - Koordinationsübungen - Seilspringen		- Schulterdehnung / Kräftigung der Schulter - Hüftdehnung / Haltung + Spannung - Fussdehnung / Stabilisierung Fussgelenk - Stützübungen vw/rw - Hangübungen vor- & Rücklinks - Balanceübungen (Starr / Flexibel, mit und ohne Zusatzgewichten) - Sprossenwand + Klimzugstange (Beinheben c/B 180°) - Kletterseil / Kletterstange (Schnellkraft/Ausdauer) - Kraftaufübungen mit Eigengewicht -> Zusatzgewichten - Aufbau Maximalkraft - Koordinationsübungen / Hindernisläufen - Seilspringen / Sprungserien (Ein- Beidbeinig)				- Schulterdehnung / Kräftigung der Schulter - Hüftdehnung / Haltung + Spannung - Fussdehnung / Stabilisierung/Kräftigung Fussgelenk - Stützübungen vw/rw - Hangübungen vor- & Rücklinks / Klimzüge - Balanceübungen (Fest / Flexibel, mit und ohne Zusatzgewichten) - Sprossenwand + Klimzugstange (Beinheben c/B 180°) (Maximal- und Schnellkraft) - Kletterseil / Kletterstange (Schnellkraft/Ausdauer) - Kraftaufübungen mit Eigengewicht -> Zusatzgewichten -> Langhanteltraining - stetiger Aufbau Maximalkraft - Koordinationsübungen / Hindernisläufen / reaktionsfähigkeit - Seilspringen / Sprungserien (Ein- Beidbeinig, -> Zusatzgewichten/"Wiener")														