

ITEM	F1	FOUNDATION	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Phase											
Schlagwort	Entdecken, Erwinnen und Festigen der Basisform	Anwenden und Variieren der Bewegungsform	Sportsspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int) repräsentieren	Internationalen Erfolg haben	Dominieren der Sportart	
Trainingsjahre	0	0 - 1	2	3	4	5 - 6	6 - 8		8 - 10		
Kalenderisches 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'	6-8x	60'-90'	8-10x
WETTKAMPFSYSTEM	Kategorie			D	C	B	A		Elite		
	Zielwettkämpfe	KIDS		ALTERSKLASSEN		JUNIOREN			ELITE		
		VM / NW		intern. MEETINGS, ->		JEM / JWM / YOG			DGP / EM / WM / WORLD-CUP / OS		
	TRÄGERSCHAFTEN	VEREINE		STÜTZPUNKTE NACHWUCHSFÖRDERUNG					REGIONALE / NATIONALE KOMPENZENTREN		
INSTITUTIONEN	SWISS AQUATICS - DIVING FÖRDERKADER-SYSTEM								NATIONALKADER ELITE	Olympia - Kader	
									SOC-BRONZE -> SILBER -> GOLD		
									NATIONALKADER ELITE		
									SOC BRONZE -> SILBER		
					PISTE	NATIONALKADER JUGEND -> 12/13					
						TALENT-CARD					
	Ausbildung Trainer	KIDS-Coach und J+S-Leiter JUGENDSPORT (SLRG Plus Pool & BLS AED)		PISTE	TRAINER B (SLRG Plus Pool & BLS AED)	TRAINER A (SLRG Plus Pool & BLS AED)			TRAINER SILBER (SLRG Plus Pool & BLS AED)		
TRAINER	Aufgaben	Begeistern	Spass am Springen	Spass am Wettbewerb	Spass am Wettkampf				Wille zum Erfolg, aber nicht um jeden Preis		
		spielerische Motivation	Grundausbildung Koordination und Technik / Aufbau methodisches Repertoire Angst überwinden	Zielorientierte - Vielseitige Ausbildung / Aufbau Wettkampfserien /	Weiterentwicklung Aus- / Weitentwicklung / Zielstrebigkeit im Wettkampf / Entwicklung professionelles Verhalten						
ELTERN	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	
	Kernaufgaben Eltern								Unterstützen, finanzieren, Motivieren		Genießen
TRANSVERSALSPRUNKE	Motorische Lernfähigkeit	*****	*****	****	***	**	*				
	Koordination / Technik	*****	*****	*****	*****	*****	*****	***	**	*	
	Beweglichkeit	*****	*****	*****	*****	*****	*****	***	***	**	
	Schnelligkeit	**	**	**	**	****	****	****	****	****	
	Kraft / Kraftausauer	*	**	**	**	****	****	****	****	****	
	Schnellkraft	*	**	**	**	****	****	****	****	****	
	Maximalkraft				*	**	**	***	***	***	
	Präventive Massnahmen				*	**	**	***	***	***	
TRAININGSZIELE WASSER	Basisprünge / 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	101c,b 401c,b 201c 102c 301c	101c,b / 201c,b / 301c,b / 401c,b 102c,b -> 104c / 402c -> 403c 202a,c,b -> 203c / 302c,b -> 303c 5101a, 5201a / 5211a mit Zwischenprung - Erarbeitung Anlauf - Stemschritt - eingesprunger Anlauf	101c,b / 201c,b / 301c,b / 401c,b 103c,b -> 104c / 402c -> 403c 202a,c,b -> 203c / 302c,b -> 303c 5101a, 5201a / 5211a mit Zwischenprung - Erarbeitung Anlauf - Stemschritt - eingesprunger Anlauf	101c,b / 201c,b / 301c,b / 401c,b 103c,b -> 104c / 402c -> 403c 202a,c,b -> 203c / 302c,b -> 303c 5101a, 5201a / 5211a mit Zwischenprung - Erarbeitung Anlauf - Stemschritt - eingesprunger Anlauf	101a,b,c -> 107b -> 109c 201a,b,c -> 205b -> 207c 301a,b,c -> 305b -> 307c 401a,b,c -> 405b -> 407c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107c 201c,b, 203c, -> 205c 301c,b, 303c, -> 305c 401c,b, 403c,b -> 405c 5132d, 5134d, 5152b / 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 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 5335b -> 5152b, mit Zwischenprung 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, 5337d Plattform (> 10m) 101c,b, 103c,b, 105c,b -> 107b 201c,b, 203c, 205c, 301c,b, 303c, 305c 401c,b, 403c,b, 405c 101a,b,c / 201a,b,c / 301a,b,c / 401a,b,c 103c,b -> 107c / 402c -> 405c 202a,c,b -> 205c / 302c,b -> 305c > 5131b -> 5235b / 53			