

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224/933892 Fax: 0224/933230 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik


Techniktraining !?!



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224/933892 Fax: 0224/933230 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

Gibt es einen anderen Weg schneller zu schwimmen als nur den Antrieb mit möglichst viel trainieren zu verbessern ???



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224/933892 Fax: 0224/933230 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik


**Wasserwiderstand**

Schwimgeschwindigkeit = Wasserwiderstand<sup>2</sup>

Vortrieb mit Armzug und Beinschlag bringen ab einem gewissen Punkt praktisch keinen Geschwindigkeitszuwachs

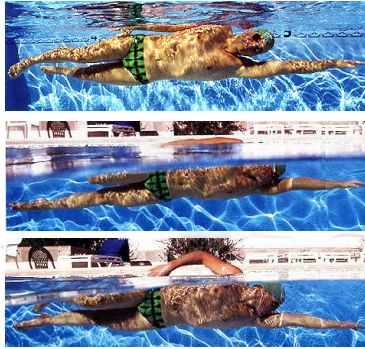
Schwimgeschwindigkeit = Leistung<sup>3</sup>  
Wenn Du doppelt so schnell schwimmen willst, musst du 8mal so viel leisten

Geschwindigkeitssteigerung durch widerstandssarme Körperhaltung und gestreckte flache Wasserlage



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224/933892 Fax: 0224/933230 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224/933892 Fax: 0224/933230 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224/933892 Fax: 0224/933230 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler Tel.: 0224 93 5899 Fax: 0224 93 72 30 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

# Überlastungsproblematik Rücken



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler Tel.: 0224 93 5899 Fax: 0224 93 72 30 www.gross-personalcoach.com


Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler Tel.: 0224 93 5899 Fax: 0224 93 72 30 www.gross-personalcoach.com

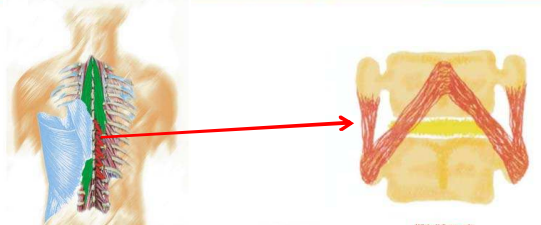
Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

# „Unsere Rückenmuskulatur ist zu stark“



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler Tel.: 0224 93 5899 Fax: 0224 93 72 30 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



**HAIDER BOSWING** Die Wirbelsäule wird von 3 Muskelschichten (rot, grün, blau) umgeben. Die innere Schicht (segmentale Muskulatur) wird bei jeder gebeugten Rücken die verlängert. Sie wird durch BOSWING aktiviert und stabilisiert.

**HAIDER BOSWING** **Wirbelsäule mit segmentaler Muskulatur** Je kräftiger die tiefen Muskeln der Wirbelsäule sind, umso stabiler ist Ihre Wirbelsäule.

GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler Tel.: 0224 93 5899 Fax: 0224 93 72 30 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler Tel.: 0224 93 5899 Fax: 0224 93 72 30 www.gross-personalcoach.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

GROSS STEPHAN GROSS Tel. 0224 933892 Fax 0224 933893 www.gross-personaltrainer.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

# „Wir sitzen zu viel“

GROSS STEPHAN GROSS Tel. 0224 933892 Fax 0224 933893 www.gross-personaltrainer.com

Typischer Tagesablauf

Bett  
Frühstücksstuhl  
Auto  
Arbeitszimmer  
Auto  
Sitzens am Schreibtisch  
Sitzens am Mittagstisch/Kantine  
Sitzens beim Lesen / Fernsehsessel  
Sitzens beim Abendessen

GROSS STEPHAN GROSS Tel. 0224 933892 Fax 0224 933893 www.gross-personaltrainer.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

## Muskeln werden "kürzer"...

a Beim Stehen b Beim Sitzen

GROSS STEPHAN GROSS Tel. 0224 933892 Fax 0224 933893 www.gross-personaltrainer.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

GROSS STEPHAN GROSS Tel. 0224 933892 Fax 0224 933893 www.gross-personaltrainer.com


Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

- Hüftbeuger
- v. Oberschenkel
- Gesäß
- Beinbeuger
- Bauch
- Rücken

GROSS STEPHAN GROSS Tel. 0224 933892 Fax 0224 933893 www.gross-personaltrainer.com

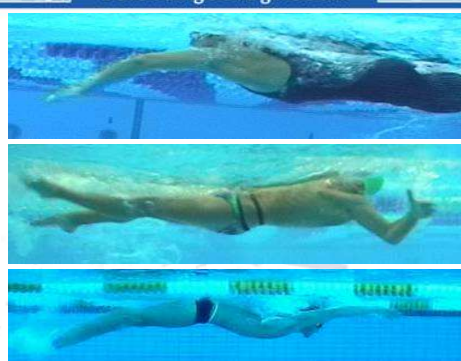
Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

# Überlastungsproblematik Schulter/Nacken



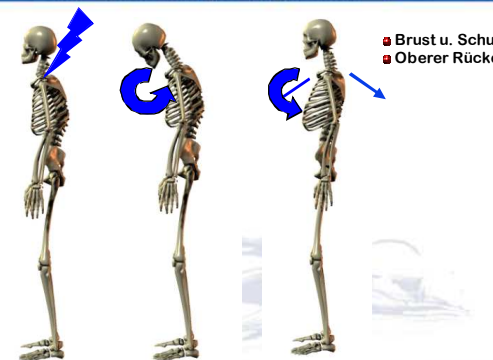
GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224 93 5892 Fax: 0224 93 52 30 E-Mail: stephan.gross@schwimm.de www.gross-personalschwimm.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224 93 5892 Fax: 0224 93 52 30 E-Mail: stephan.gross@schwimm.de www.gross-personalschwimm.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



■ Brust u. Schulter  
■ Oberer Rücken

GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224 93 5892 Fax: 0224 93 52 30 E-Mail: stephan.gross@schwimm.de www.gross-personalschwimm.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

Ist ein (Kraftbetontes-) Fitnessstraining mit Kindern und Jugendlichen sinnvoll ?

Fitnessstraining  
 Krafttraining – Ausdauertraining – Koordinationstraining – Beweglichkeitstraining


1. Aber:  
 Haltungsschwächen (55-85%), muskuläre Dysbalancen, Koordinationsdefizite, Defizite im Herz-Kreislauf-System, Adipositas (Fettleibigkeit), Bewegungsmangel, psychische Belastungen, zu schnelles Wachstum, usw.

2. Aber:  
 Erfolg => Förderung => Anerkennung => Motivation

GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224 93 5892 Fax: 0224 93 52 30 E-Mail: stephan.gross@schwimm.de www.gross-personalschwimm.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

# Wassergewöhnung und Wasserbewältigung



GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224 93 5892 Fax: 0224 93 52 30 E-Mail: stephan.gross@schwimm.de www.gross-personalschwimm.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik



Neu  
 Motivationsbezeichnungen  
 Grundlagen-Schwimmbezeichnungen

GROSS STEPHAN GROSS Tel.: 0224 93 5892 Fax: 0224 93 52 30 E-Mail: stephan.gross@schwimm.de www.gross-personalschwimm.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

<p><b>Atmen und Untertauchen</b></p>  <p>Aufenthalt unter Wasser</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gesicht im Wasser</li> <li>2. Kopf unter Wasser</li> <li>3. Untertauchen</li> </ol>	<p><b>Schweben</b></p>  <p>Auftrieb erfahren</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Schweben unter Wasser</li> <li>2. Schweben an der Wasseroberfläche</li> </ol>	<p><b>Gleiten</b></p>  <p>Wasserverstand erfahren</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gleiten unter Wasser</li> <li>2. Gleiten an der Wasseroberfläche</li> </ol>	<p><b>Antreiben</b></p>  <p>Wasserverstand nutzen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antrieb mit Armen und Beinen</li> <li>2. Antrieb durch Körperbewegungen</li> </ol>
---	---	--	---

Wassergewöhnung → Wasserbewältigung

GROSS STEPHAN GROSS Tel: 0224 93 5892 1499 www.gross-personalsport.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

## Ziele der Wassergewöhnung

**Hauptziel: Schwimmfähigkeit**

*Emotional-affektive Lernziele*

- Spaß und Freude
- Reduzierung von Angst
- Selbstständigkeit
- Selbstvertrauen
- Erfolgslebnisse
- Entspannung und Wohlbefinden

GROSS STEPHAN GROSS Tel: 0224 93 5892 1499 www.gross-personalsport.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

### Motorische Lernziele

Entwicklung der motorischen Grundeigenschaften: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination

**Vielfältige Bewegungsmuster kennen lernen**

**Spezielle Bewegungsfertigkeiten erlernen (Tauchen, Atmen, Werfen/Fangen ...)**

GROSS STEPHAN GROSS Tel: 0224 93 5892 1499 www.gross-personalsport.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

## Film

GROSS STEPHAN GROSS Tel: 0224 93 5892 1499 www.gross-personalsport.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

## Kraulschwimmen

GROSS STEPHAN GROSS Tel: 0224 93 5892 1499 www.gross-personalsport.com

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

Vom Einfachen zum Komplexen/ Leichten zum Schweren

- Üben an Land
- Übung mit Unterstützung am Beckenrand
- Üben mit Partnerhilfe
- Üben mit Materialhilfe
- Freies Üben

GROSS STEPHAN GROSS Tel: 0224 93 5892 1499 www.gross-personalsport.com



Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

## Spielformen

### Wassertransport:

Das Wasser im Badezimmer ist ausgegangen. Wir müssen zum Brunnen gehen und Wasser holen.

Mit Bechern wird das Wasser transportiert und in einen Eimer geschüttet. Welche Gruppe hat den Eimer zuerst voll?

**Erleichtern:**  
Grosse Becher verwenden.

**Erschweren:**  
Kleine Becher verwenden.  
Becher darf nur mit den Unterarmen gehalten werden.



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler | Tel. 0224 433899 | E-Mail: stephan.gross@gross-sportwissenschaft.de | www.gross-sportwissenschaft.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

### Rettenball:

Die Fänger versuchen, ein anderes Kind durch berühren zu fangen. Wer von einem Fänger berührt wurde, wird selbst Fänger. Der ursprüngliche Fänger zum Gejagten. Im Spiel ist ein Ball (oder mehrere). Wer den Ball in beiden Händen hält, kann nicht gefangen werden. Ziel ist es, dass die gejagten miteinander kooperieren, indem sie sich den Ball zuspielen und so nicht gefangen werden können.

**Erleichtern:**  
Grossen Ball einsetzen

**Erschweren:**  
Mehrere Bälle im Spiel




GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler | Tel. 0224 433899 | E-Mail: stephan.gross@gross-sportwissenschaft.de | www.gross-sportwissenschaft.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

### Autowaschanlage:

Das Auto muss mal wieder gründlich gewaschen werden. Die unterschiedlichsten Autotypen fahren durch die Waschstraße. Wer durch die Waschstraße läuft, wird von der Seite angespritzt.



Unsere Waschstraße hat verschiedene Washstufen – von leicht (für die Ängstlichen) bis sehr stark.

GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler | Tel. 0224 433899 | E-Mail: stephan.gross@gross-sportwissenschaft.de | www.gross-sportwissenschaft.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

## Spielformen

### Materialtransport:

Werkann ein Schwimmbrett (oder anderen schwimmenden Gegenstand) durch Anspritzen mit Wasser transportieren?

Auch als Staffel möglich.

**Erleichtern:**  
Nur ein Brett vorwärts bewegen.

**Erschweren:**  
Werkann das Schwimmbrett ohne Wasserspritzer transportieren?  
Werschaafft es, gleichzeitig zwei Bretter vorwärts zu bewegen?



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler | Tel. 0224 433899 | E-Mail: stephan.gross@gross-sportwissenschaft.de | www.gross-sportwissenschaft.de

Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

### Bojen im Sturm:

Wir stehen in einem Kreis und halten uns an den Händen. Im Kreis liegen auf der Wasseroberfläche verteilt Tischtennisbälle. Durch Blasen versuchen wir, die Bälle wegzublasen. Wer von einem Ball berührt wird, muss zum Beckenrand und zurückrennen.

**Erleichtern:**  
Wenige Bälle einsetzen

**Erschweren:**  
Viele Bälle einsetzen.



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler | Tel. 0224 433899 | E-Mail: stephan.gross@gross-sportwissenschaft.de | www.gross-sportwissenschaft.de


Vorsprung durch Leistungsdiagnostik

### Reissender Fluss:

Die Kinder stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Mit kräftigen Armbewegungen wird das Wasser durch den Kanal bewegt. Wichtig ist, dass die Antriebsbewegung synchron erfolgen. Mit der Zeit entsteht eine Strömung, auf der sich die Obersten der Reihe an Ende der Reihe treiben lassen können. Dort angekommen stehen sie hinten in der Reihe an und helfen wieder kräftig mit, die Strömung aufrechtzuerhalten.

**Erleichtern:**  
Nicht auf dem Wasser liegen, sondern durchlaufen.

**Erschweren:**  
Auf dem Wasser liegen und mit der Strömung gleiten.



GROSS STEPHAN GROSS Dipl. Sportwissenschaftler | Tel. 0224 433899 | E-Mail: stephan.gross@gross-sportwissenschaft.de | www.gross-sportwissenschaft.de



Vorsprung durch  
Leistungsdiagnostik



Gloss

STEPHAN DÖRIG  
Tel: 0497448000000  
Fax: 0497448000000

M: 0170 9249300  
E: info@stephan-doerig.de  
www.stephan-doerig.de