

RAHMEN- TRAININGSPLAN

2025–2028

SWISS AQUATICS ARTISTIC SWIMMING

RAHMENTRAININGSPLAN ARTISTIC SWIMMING 2025–2028

VORWORT

Liebe Artistic-Swimming-Freund:innen

Mit dem Rahmentrainingsplan Artistic Swimming 2025–2028 stellt Swiss Aquatics eine gemeinsame Orientierung für die langfristige Entwicklung von Athlet:innen im Schweizer Artistic Swimming zur Verfügung.

Artistic Swimming verbindet technische Fähigkeiten im Wasser mit Schwimmtechnik, Athletik, Beweglichkeit, Akrobatik, Tanz, Musikalität, künstlerischem Ausdruck, Synchronisation und mentalen Kompetenzen. Die langfristige Entwicklung in dieser komplexen Sportart verlangt deshalb einen ganzheitlichen, altersgerechten und systematisch aufgebauten Trainingsprozess.

Der Rahmentrainingsplan zeigt auf, welche Fähigkeiten in den verschiedenen Alters- und Entwicklungsstufen aufgebaut, gefestigt und weiterentwickelt werden sollen. Er schafft eine gemeinsame Grundlage für Trainer:innen, Athlet:innen, Vereine, Regionen, Eltern und weitere Partner:innen und unterstützt die Abstimmung zwischen der Vereinsarbeit und den regionalen und nationalen Kaderstrukturen.

Unser Ziel ist es, die Qualität und Kontinuität der Ausbildung im Schweizer Artistic Swimming langfristig zu stärken und den Athlet:innen einen klaren, nachhaltigen Entwicklungsweg von den ersten sportartspezifischen Erfahrungen bis hin zum internationalen Spitzensport aufzuzeigen.

Wir hoffen, dass der Rahmentrainingsplan im Trainingsalltag aktiv eingesetzt wird und allen Beteiligten als hilfreiche Orientierung dient.

Wir wünschen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

Swiss Aquatics Artistic Swimming

DIE IDEE DAHINTER

Der Rahmentrainingsplan Artistic Swimming 2025–2028 ist bewusst als kompaktes und praxisnahes Arbeitsinstrument gestaltet. Er richtet sich an Trainer:innen, Athlet:innen, Vereine, Regionen, Eltern, Funktionär:innen und weitere Partner:innen.

Er bietet eine grundlegende Orientierung und dient als Nachschlagewerk für die langfristige Trainings- und Athlet:innenentwicklung. Die zentralen Ausbildungsziele, Trainingsschwerpunkte, Wettkampfstrukturen und ungefähren Trainingsumfänge werden den verschiedenen Alterskategorien und FTEM-Phasen zugeordnet.

Der Rahmentrainingsplan ist keine abschliessende Fachliteratur und kein detailliertes Trainingsprogramm. Er ersetzt weder die Aus- und Weiterbildung von Trainer:innen noch den fachlichen Austausch, praktische Erfahrung oder die Auseinandersetzung mit aktuellen sportwissenschaftlichen und sportartspezifischen Erkenntnissen.

Die konkrete Planung und Ausgestaltung des Trainings liegt weiterhin in der Verantwortung der Trainer:innen. Sie muss an den individuellen Entwicklungsstand der Athlet:innen, die jeweilige Trainingsgruppe und die vorhandenen Rahmenbedingungen angepasst werden.

DIE PHILOSOPHIE DES RAHMENTRAININGSPLANS

Der Rahmentrainingsplan basiert auf dem Rahmenkonzept FTEM Schweiz und verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz der langfristigen Sport- und Athlet:innenentwicklung.

Im Mittelpunkt steht nicht allein die Wettkampfleistung. Ebenso wichtig sind der systematische Aufbau der technischen Grundlagen, die körperliche und mentale Gesundheit, die Freude an der Sportart, die persönliche Entwicklung und die langfristige Leistungsfähigkeit der Athlet:innen.

SUPPLIERS



NOSERGROUP

PARTNERS



SWISSLOS



Die verschiedenen Trainingsbereiche – Schwimmen, sportspezifische Technik, Figuren und Hybride, Akrobatik, Athletik, Beweglichkeit, Ballett und Tanz, Kürtraining sowie mentale Vorbereitung – sollen alters- und entwicklungsgerecht aufeinander abgestimmt werden. Eine solide technische und körperliche Grundlage bildet die Voraussetzung dafür, dass komplexere Fertigkeiten später sicher, effizient und auf hohem Niveau erlernt werden können.

Der Rahmentrainingsplan verbindet den aktuellen Stand des Schweizer Artistic Swimming mit einem angestrebten zukünftigen Entwicklungsmodell. Er soll zu einem gemeinsamen Verständnis der Ausbildungsziele beitragen, die Zusammenarbeit zwischen Vereinen, Regionen und nationalen Strukturen stärken und möglichst fließende Übergänge zwischen den einzelnen Entwicklungsstufen ermöglichen.

Dabei steht die langfristige Entwicklung vor kurzfristigen Resultaten. Trainingsumfang, Intensität und Komplexität sollen schrittweise gesteigert werden, ohne wichtige Grundlagen zu überspringen. Ziel ist es, den Athlet:innen möglichst lange Entwicklungsmöglichkeiten und Leistungsreserven für ihren weiteren sportlichen Weg zu erhalten.

WIE IST DER RAHMENTRAININGSPLAN ZU VERSTEHEN?

Die Spalten des Rahmentrainingsplans bilden die verschiedenen FTEM-Phasen ab. Diese orientieren sich grundsätzlich am sportlichen Entwicklungsstand der Athlet:innen und nicht ausschliesslich an ihrem kalendarischen Alter.

Die Entwicklung wird unter anderem durch das biologische Alter, die individuellen Voraussetzungen, die bisherige Trainingserfahrung, das Lern- und Entwicklungstempo sowie das persönliche und sportliche Umfeld beeinflusst. Deshalb können Athlet:innen derselben Alterskategorie unterschiedliche Entwicklungsstände aufweisen. Die Zuordnung zu Alterskategorien stellt eine Orientierung dar und muss immer im individuellen Kontext betrachtet werden.

Die Zeilen enthalten die verschiedenen Themenbereiche des Rahmentrainingsplans. Dazu gehören das Wettkampfsystem, die zentralen Aufgaben der beteiligten Personen, die Trainingsschwerpunkte, die Entwicklung sportartspezifischer Fähigkeiten und die groben Trainingsrichtwerte.

Die angegebenen Trainingsumfänge sind als Orientierungswerte und nicht als verbindliche Vorgaben zu verstehen. Entscheidend ist, dass die angestrebte Entwicklung mit dem individuell notwendigen und verantwortbaren Trainingsaufwand erreicht wird. Eine Erhöhung von Umfang, Intensität und Komplexität setzt voraus, dass die Athlet:innen über die entsprechenden technischen, körperlichen und mentalen Voraussetzungen verfügen und die Belastung bewältigen können.

Besondere Aufmerksamkeit gilt der sicheren und progressiven Entwicklung der sportartspezifischen Belastungen. Dies betrifft insbesondere Apnoe, Beweglichkeit, Krafttraining, Hybride, hohe vertikale Belastungen sowie akrobatische Elemente und Hebefiguren. Diese Inhalte müssen altersgerecht, methodisch aufgebaut und unter fachkundiger Anleitung trainiert werden.

Regionale und lokale Besonderheiten sowie unterschiedliche infrastrukturelle und personelle Voraussetzungen können im Rahmentrainingsplan nicht vollständig abgebildet werden. Es liegt deshalb in der Verantwortung der Vereine, Regionen und Trainer:innen, die übergeordneten Empfehlungen auf ihre jeweiligen Bedingungen zu übertragen.

Die Wahl der konkreten Trainingsmethoden, Übungen und Entwicklungsschritte erfolgt letztlich durch die Trainer:innen im Austausch mit den Athlet:innen und unter Berücksichtigung ihres individuellen Entwicklungsweges.

RAHMENTRAININGSPLAN ARTISTIC SWIMMING 2025–2028																					
FTEM		FOUNDATION					TALENT								ELITE				MASTERY		
Phase		F1 Entdecken, erwerben und grundlegende Bewegungen ausführen	F2 Bewegungen anwenden und variieren		F3 Sportspezifisches Engagement und/oder Wettkampf		T1 Potenzial zeigen		T2 Potenzial bestätigen		T3 Trainieren und Ziele erreichen		T4 Durchbruch schaffen und belohnt werden		E1 Die Schweiz international vertreten		E2 International erfolgreich sein		M Die Sportart dominieren		
Beschreibung																					
Trainingsjahre		0	0	1	2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15+		
Kalendarisches Alter		Von 3 bis 5	Von 4 bis 6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+						
Entwicklungsphase		VORSCHULALTER		PRIMARSCHULALTER					SEKUNDARSCHULALTER					MITTELSCHULALTER				HOCHSCHULALTER			
					Vorbereit.		Pubertät			Adoleszenz											
WETTKAMPFSYSTEM	Kategorien					KIDS				YOUTH				JUNIORS				ELITE			
	Programme Swiss Aquatics Artistic Swimming	"Learn to Swim" "Basic" and "Advanced"			"Specific", Masterclasses Test 1		Test 2, 3 KIDS TEAM				Test 4 JUGENDNATIONALKADER				Test 5 JUNIORENNATIONALKADER				ELITENATIONALKADER		
							PISTE Kids SOTC Regional				PISTE Youth SOTC Regional, National				PISTE Juniors SOTC Regional, National, SOC Bronze		PISTE Elite SOC Elite, Silver, Gold				
	Zielwettkämpfe						Kids Liga Cup, Regionalmeisterschaften, NSM J3, alternativer Wettkampf				National: Regionalmeisterschaften, Swiss Youth Competition, NSM J2 International: Comen Cup (jährlich), Jugend- Europameisterschaften (jährlich), World Aquatics Jugend-Weltmeisterschaften im Artistic Swimming (alle zwei Jahre), alternativer Wettkampf				National: Regionalmeisterschaften, Swiss Youth Competition, NSM J1, Schweizer Meisterschaften International: Junioren-Europameisterschaften im Artistic Swimming (jährlich), Junioren-Weltmeisterschaften im Artistic Swimming (alle zwei Jahre), World Aquatics Artistic Swimming World Cups (jährlich), alternativer Wettkampf				National: Regionalmeisterschaften, Schweizer Meisterschaften International: World Aquatics Artistic Swimming World Cups (jährlich), Europameisterschaften (jährlich), Weltmeisterschaften (alle zwei Jahre) Olympische Spiele (alle vier Jahre), alternativer Wettkampf		
Trainer:innenausbildung		Kids Coach und J+S-Leiter:in Jugendsport Rettungsschwimmer:innen-Ausbildung (SLRG Plus Pool und BLS-AED)				Trainer:in B (+ SLRG Plus Pool und BLS-AED)				Trainer:in A (+ SLRG Plus Pool und BLS-AED)		Trainer:in A, Trainer:in Leistungssport mit eidgenössischem Fachausweis – Bronze (+ SLRG Plus Pool und BLS-AED)		Trainer:in Leistungssport – Silber (BTL) (+ SLRG Plus Pool und BLS-AED)				Trainer:in Spitzensport – Gold (DT (+ SLRG Plus Pool und BLS-AED)			
Zentrale Aufgaben der Eltern		Begleiten, begeistern, motivieren, bei Rückschlägen positiv unterstützen sowie Transport und Finanzierung sicherstellen – «Sei ein Vorbild!»				Begeistern, Transport sicherstellen, zur Selbstreflexion anregen, bei Rückschlägen positiv unterstützen und die Finanzierung gewährleisten – «Mit gutem Beispiel vorangehen!»				Ermutigen, bei Rückschlägen positiv unterstützen, die Eigenverantwortung fördern und die Finanzierung gewährleisten – «Abstand gewinnen»				Bestärken, bei Rückschlägen positiv unterstützen und Verantwortung übertragen – «Einen Schritt zurücktreten!»				«Geniessen!»			

RAHMENTRAININGSPLAN ARTISTIC SWIMMING 2025–2028

FTEM		FOUNDATION					TALENT								ELITE				MASTERY				
Phase		F1 Entdecken, erwerben und grundlegende Bewegungen ausführen	F2 Bewegungen anwenden und variieren	F3 Sportspezifisches Engagement und/oder Wettkampf	T1 Potenzial zeigen	T2 Potenzial bestätigen	T3 Trainieren und Ziele erreichen	T4 Durchbruch schaffen und belohnt werden	E1 Die Schweiz international vertreten	E2 International erfolgreich sein	M Die Sportart dominieren												
Beschreibung																							
Trainingsjahre		0	0	1	2	3	4	5	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15+			
Kalendarisches Alter		Von 3 bis 5		Von 4 bis 6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		16	17	18+					
TRAININGSSCHWERPUNKTE	Entwicklungsphase	VORSCHULATER	PRIMARSCHULALTER						SEKUNDARSCHULALTER						MITTELSCHULALTER				HOCHSCHULALTER				
						Vorpubertät		Pubertät			Adoleszenz												
	Biologisches Alter		+/- 2 Jahre		+/- 3 Jahre			+/- 4 Jahre			+/- 4 Jahre		+/- 3 Jahre	+/- 2 Jahre									
	Längenwachstum pro Jahr		4–6 cm		4–6 cm			6–8 cm			8–12 cm		2–4 cm	0 cm + Gewicht									
	Koordination und Technik	Allgemeine koordinative Fähigkeiten					Sportspezifische technische Elemente						Höchstes technisches Niveau										
	Motorische Lernfähigkeit	**	**	**	***	***	***	***	***	**	**	***	**	**	**	**	**	**	**	**	**		
	Beweglichkeit	***	***	***	***	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**		
	Schnelligkeit	*	**	**	***	***	***	***	***	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		
	Aerobe Ausdauer				**	**	***	***	***	***	***	***	***	***	**	**	**	**	**	**	**		
	Anaerobe Ausdauer						*	**	**	**	**	**	***	***	***	***	***	***	***	***	***		
Maximalkraft									**	**	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***			
Kraftausdauer								*	**	**	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***			
Schnellkraft				*	**	**	**	**	**	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***	***			
GROBE TRAININGSRICHTWERTE	Wassertraining in Stunden pro Woche	45–60'	2 × 60'		5–6h		6–7h			8h			12–13h			15–17h			18–20h			25–30h	
	Athletiktraining an Land in Stunden pro Woche	30*	1h		1,5h		2,5h			4h			5h			6h			7h			8h	
	Trainingslager in Stunden pro Jahr						65h					ca.120h			120–130h			130–150h			150+h		
	Trainingseinheiten pro Woche	1–2					3–4					5–7			6–8			7–9			10+		
	Trainingstage pro Jahr	ca. 100					165					200–210			ca.230			ca.250			250+		
	Trainingsstunden pro Jahr	ca.300					ca. 450					ca. 700			ca. 950–1050			ca. 1000–1200			1200+		
	Wettkämpfe pro Jahr					2–3		4–5			5–6								5–8				
	Galashows in Stunden pro Jahr					ca.10		ca.12			ca.15								ca.8				
Trainingsfreie Wochen pro Jahr	10–12					9–10					8–9			6–7			5–6			4–6			

Legende

Abkürzung/Begriff	Bedeutung	Abkürzung/Begriff	Bedeutung
alt. WK	Alternativer Wettkampf	SLRG	Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft
BLS-AED	Basic Life Support – automatisierte externe Defibrillatoren (erste Hilfe)	SOC	Swiss Olympic Card
BTL	Berufstrainerlehrgang	SOTC	Swiss Olympic Talent Card
COMEN Cup	Internationaler Nachwuchswettkampf der Confédération Méditerranéenne de Natation	SYC	Swiss Youth Competition
DTL	Diplomtrainerlehrgang	T	Talent
E	Elite	TL	Trainingslager
EM	Europameisterschaften	WK	Wettkampf
F	Foundation	WM	Weltmeisterschaften
FTEM	Schweizer Rahmenkonzept zur Sport- und Athlet:innenentwicklung: Foundation, Talent, Elite und Mastery	YEC	Youth European Championships / Jugend-Europameisterschaften
J+S	Jugend und Sport	YWM	Youth World Championships / Jugend-Weltmeisterschaften
J1	Jugend-Kategorie 1	ca.	circa
J2	Jugend-Kategorie 2	h	Stunde beziehungsweise Stunden
J3	Jugend-Kategorie 3	'	Minuten
JEM	Junioren-Europameisterschaften	×	mal
JWM	Junioren-Weltmeisterschaften	+	mit
LS	Leistungssport	+/-	mit oder ohne
M	Mastery	*	geringes Ausmass der Trainierbarkeit
NSM	Nachwuchs-Schweizer-Meisterschaften	**	mittleres Ausmass der Trainierbarkeit
NT	Nationalteam beziehungsweise Nationalkader	***	hohes Ausmass der Trainierbarkeit
OS	Olympische Spiele	***	sensible Phase der Trainierbarkeit
PISTE	Prognostische Integrative Systematische Trainer:innen-Einschätzung		
RM	Regionalmeisterschaften		
SM	Schweizer Meisterschaften		

Alters- kategorie	FTEM	Teststufe	Ziele national	Ziele international	Trainingseinheiten pro Woche	Trainingsstunden pro Woche	Entwicklung spezifischer Fähigkeiten	Trainingsinhalte
U10 - J4	F1-F3	1, 2	Kids Team, Kids Liga, regionale Wettkämpfe	-	2-3	5-7	Erlernen der Schwimmtechnik in allen Schwimmarten sowie Übungen zur Entwicklung des Wassergefühls, insbesondere der Zug- und Druckphase. Kraulschwimmen mit Atmung nach jeweils drei bis fünf Armzügen, Brustschwimmen mit doppeltem Beinschlag, Apnoeübungen mit verschiedenen Schwimmarten sowie Schwimmen mit maximaler Geschwindigkeit über Distanzen von 12,5 bis 25 Metern. Kombination verschiedener Schwimmarten mit koordinativen Übungen und Tauchen mit den Füßen oder dem Kopf voran. Kennenlernen von Starts und Wenden.	Schwimmen
							Standard-Paddeln kopf- und fusswärts, Barrel Scull, Paddle Scull, Torpedo und Dolphin; Wassertreten rückwärts, frontal und seitlich sowie Kombinationen mit Herausheben und Richtungswechseln; KPK; seitlicher Kraulbeinschlag; Body Boost sowie einfache Kombinationen mit Ballet Leg.	Sportspezifisches Bahnentraining
							Sensibles Zeitfenster für die Entwicklung von Schnelligkeit, Beweglichkeit sowie allgemeinen und sportspezifischen koordinativen Fähigkeiten. Besonderer Fokus auf Rhythmus, die Kombination unterschiedlicher Bewegungen und motorische Fähigkeiten. Spezifische Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit von Schultern, Hüften, Knien, Sprunggelenken und Rücken. Übungen zur Entwicklung der Schnelligkeit, beispielsweise asymmetrische Bewegungen oder bekannte Übungen aus ungewohnten Ausgangspositionen. Gleichgewichtsübungen, Handstände sowie Übungen zur aktiven und passiven Entwicklung der Beweglichkeit für Bogenspannung, Spagat, Knie und Füsse.	Generelle konditionelle Vorbereitung
							Einführung in die Grundlagen des Balletts und in klassische Übungsformen. Kennenlernen von Jazz-Dance-Positionen für Füsse und Hände unter Verwendung altersgerechter Musik, bekannter Lieder und kurzer Musiksequenzen. Spielerische Entwicklung der Fähigkeit, dem Rhythmus der Musik zu folgen. Förderung des kreativen musikalischen Ausdrucks durch die freie Interpretation der Musik und die Darstellung unterschiedlicher Tiere, Emotionen oder einfacher Situationen durch Bewegung.	Ballett und Tanz
							Gehen auf einem Balken mit korrekter Körperhaltung; Rolle vorwärts und rückwärts; Kerzenposition mit und ohne Unterstützung der Hände; Handstand mit Unterstützung einer Partnerperson; Hochdrücken in den Handstand; Brücke aus der Rückenlage; Abrollen vorwärts und rückwärts sowie Beweglichkeitspositionen im Einbeinstand. Übungen zur Entwicklung der Rumpfstabilität und einer aktiven Rumpfspannung.	Akrobatik
							Grundpositionen in Rücken-, Bauch- und Seitenlage; gehockte Position; Tub-Position; Bent Knee in Rücken- und Bauchlage; Ballet Leg; Table Top; Spagat rechts, links und Mitte; Schwebeübungen; sämtliche Vertikalpositionen an der Wand und mit Flasche sowie Pike-Position.	Synchrotechnik
							Erlernen der für diese Alterskategorie relevanten Figuren. Alle Figuren und Übungen müssen zunächst einzeln trainiert und korrigiert werden. Dies betrifft insbesondere Positionen, Paddeltechniken und Transitions. Anschliessend werden die einzelnen Fähigkeiten miteinander verbunden, damit die gesamte Figur sauber und korrekt ausgeführt werden kann und der Übergang zur nächsten Entwicklungsstufe möglich ist. Diese Fähigkeiten sind verpflichtende Grundlagen, da andernfalls auf der nächsten Stufe technische Defizite entstehen.	Figuren
							Kennenlernen der freien Kür. Erlernen und Üben der Codes für die Kategorie J4 gemäss der Swiss-Aquatics-Liste. ACRO A: einfacher Sprung oder Wurf von den Schultern; ACRO B: einfache Hebefigur. Zusätzlich werden Übungen zum Halten von Formationen und zur Synchronisation der Bewegungen erlernt.	Freie Kür
							Einführung ins Trockentraining der Kür von vorne.	Trockentraining
							Die mentale Vorbereitung erfolgt durch altersgerechte Achtsamkeitsübungen wie Atemübungen, die vom Yoga inspiriert sind, beispielsweise Bauchatmung oder «An der Blume riechen und die Kerze ausblasen». Ergänzend werden Spiele zur Körperwahrnehmung und kurze Konzentrationsaufgaben eingesetzt. Dadurch werden Konzentration, Emotionsregulation und Atemkontrolle gefördert, die für das Artistic Swimming relevant sind.	Mentale Vorbereitung und Achtsamkeit

Alters- kategorie	FTEM	Test- stufe	Ziele national	Ziele international	Trainings- einheiten pro Woche	Trainings- stunden pro Woche	Entwicklung spezifischer Fähigkeiten	Trainingsinhalte
U12 - J3	T1-T2	3, 4	Kids Team, Kids Liga, Nachwuchs- Schweizermeisters- chaften, regionale Wettkämpfe, PISTE	-	4-5	11-12	Erlernen und Verbessern aller Schwimmarten. Entwicklung der allgemeinen Ausdauer und Schnelligkeit durch Intervalltraining, variable Trainingsmethoden und Wiederholungsmethoden. Durchführung von Kontrolltests im Schwimmen und Sprinttraining. Verbesserung der Start- und Wendetechnik. Entwicklung der Fähigkeit, die Luft anzuhalten, sowie Einführung in ein einfaches Apnoetraining.	Schwimmen
							Erlernen und Verbessern grundlegender Padeltechniken und der damit verbundenen Fortbewegung: Standard-Paddeln fuss- und kopfwärts, Torpedo, Dolphin, Canoe, Combined Scull, Paddle Scull und Barrel Scull. Wassertreten – Front Pike – Walkover; Torpedo und Wassertreten in Apnoe über fünf bis zehn Meter; Kraulbeinschlag in Rückenlage mit Arm- und Ballet-Leg-Kombinationen; Body Boost mit und ohne Arme; seitliches Wassertreten – Pike; einbeinige Grundposition; Vorbereitung bis an die Wasseroberfläche nach einem Body Boost sowie Übergang von der Vertikalposition in die Table-Top-Position.	Sportspezifisches Bahnentraining
							Erlernen und Verbessern der Grundpositionen Ballet Leg und Flamingo. Kennenlernen des Double Ballet Leg, sowohl an Ort als auch in Fortbewegung über fünf bis sieben Meter. Submerged Ballet Leg, Front Pike, Back Pike, Vertikalposition, Bent Knee, Fishtail, Side Fishtail, Knight, Arch, Arch Bent Knee und Spagat. Kennenlernen, Erlernen und Verbessern von Barracuda, Twists, Turns und kontinuierlichen Spins S1 und S2.	Synchrotechnik
							Erlernen der für die Alterskategorie J3 relevanten Figuren. Alle Figuren und Übungen müssen zunächst einzeln trainiert werden, insbesondere Grundpositionen, Grundbewegungen, Paddeltechniken und Übergänge. Bevor eine vollständige Figur ausgeführt wird, müssen sämtliche Teilfertigkeiten einzeln beherrscht werden. Anschliessend werden sie miteinander verbunden, damit die Figur technisch sauber ausgeführt werden kann.	Figuren
							Sensibles Zeitfenster für die Entwicklung von Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination sowie aerober und glykolytischer Ausdauer. Spezifische Übungen zur Beweglichkeit von Schultern, Hüften, Knien, Sprunggelenken und Rücken, beispielsweise Schwungübungen mit zunehmender Bewegungsamplitude und Partnerübungen. Spezifische Schnelligkeitsübungen zur Verbesserung der Reaktionsgeschwindigkeit auf Kommandos und der Geschwindigkeit einzelner Bewegungen. Übungen mit leichten Zusatzgewichten, beispielsweise Gewichten an der Hüfte, zur Entwicklung der lokalen Kraft. PISTE-Übungen für die Kategorie J3.	Generelle konditionelle Vorbereitung
							Spezifische Übungen zur Entwicklung der Gewandtheit, darunter asymmetrische Bewegungen, Gleichgewichtsübungen und Spiegelübungen. Verwendung von Feet-up-Positionen für das Training von Figuren und Kürhybriden.	Spezifische konditionelle Vorbereitung
							Fortlaufende Rollen vorwärts und rückwärts; Kerzenposition mit und ohne Unterstützung der Hände; Handstand und Kopfstand mit und ohne Unterstützung einer Partnerperson; Räder; Überschläge vorwärts und rückwärts; Brücke aus der liegenden und stehenden Position sowie Pyramiden.	Akrobatik
							Grundbewegungen aus Ballett und Jazz Dance. Grundlegende Ballettübungen an der Stange in allen Bein-, Fuss- und Armpositionen, einschliesslich Sprüngen und grundlegender Bodenübungen. Übungen in der Mitte des Saals mit Bewegungen in verschiedene Richtungen, spezifischen Ballettschritten, Jazz-Dance-Positionen und Elementen aus dem modernen Tanz.	Ballett und Tanz
							Aufbau, Erlernen und Verbesserung der Ausführung freier Kür in Team-, Combo- und Einzeldisziplinen. Übungen zum Halten von Formationen und zur Synchronisation. Der Schwierigkeitsgrad der Kür wird gemäss den Regeln der jeweiligen Kategorie begrenzt (gemäss Swiss Aquatics Schwierigkeitslimiten). Improvisation freier Kür zu zweit	Freie Kür
							Erlernen und Üben von Trockentraining der Kür von vorne. Erlernen des Zählens von Musik mit unterschiedlichen Akzenten, wobei die Zählzeiten hervorgehoben werden, auf denen Bewegungen ausgeführt werden. Festlegen der Zählstruktur für Formationswechsel, um korrekte Übergänge und das richtige Timing sicherzustellen. Dies gilt sowohl für das Training an Land als auch im Wasser.	Trockentraining
							Einfache, altersgerechte und vom Yoga inspirierte Atemübungen wie 4–4-Atmung oder Bubble Breathing sowie kurze Visualisierungsaufgaben und Konzentrationsspiele. Diese entwickeln Ruhe, Konzentration, Körperwahrnehmung und Emotionsregulation und unterstützen eine selbstbewusste Ausführung sowie eine entspannte Apnoe auf spielerische und sichere Weise. Einführung in mentale Trockenübungen, um das gedankliche Durchlaufen der Kür und die Visualisierung von Bewegungen zu fördern. Altersgerechte Spiele und Aufgaben zur Entwicklung des Teamzusammenhalts und Teamgeists.	Mentale Vorbereitung und Achtsamkeit

Alters- kategorie	FTEM	Test- stufe	Ziele national	Ziele international	Trainings- einheiten pro Woche	Trainings- stunden pro Woche	Entwicklung spezifischer Fähigkeiten	Trainingsinhalte
U15 - Jugend	T2-T4	4, 5	Schweizer Jugendnationalka- der, Swiss Youth Competition, Nachwuchs- Schweizermeisters- chaften, regionale Wettkämpfe, PISTE	COMEN Cup, Jugend- Europameisters- chaften, Jugend- Weltmeistersch- aften, offene internationale Wettkämpfe	5-7	15-18	Verbesserung der Technik in allen Schwimmarten. Ganzheitliches Schwimmen sowie isolierte Übungen, die gezielt unterschiedliche Aspekte der spezifischen athletischen Vorbereitung fördern. Verbesserung der Start- und Wendetechnik. Weiterentwicklung der Atemkapazität und Apnoetraining. Umfassender Einsatz von Flossen und Paddles sowie optional von leichten Zusatzgewichten von einem Kilogramm an der Hüfte.	Schwimmen
							Weitere Verbesserung der grundlegenden Paddeltechniken in Fortbewegung sowie unterschiedlicher Beinschläge aus verschiedenen Positionen und in mehrere Richtungen. Apnoeübungen in Torpedo, Support Scull und Wassertreten. Verbesserung des Wassertretens und des Body Boost auf maximaler Höhe, an Ort, in Fortbewegung und in Kombination mit anderen Übungen. Mehrfachaufgaben, die die Anforderungen einer Kür möglichst realistisch abbilden. Entwicklung der dreidimensionalen Körperwahrnehmung sowie Improvisation zur Musik und ausdrucksstarke Interpretation von Bewegungen.	Sportspezifisches Bahnentraining
							Weitere Verbesserung von Support Scull, Totem Scull und kombinierten Paddeltechniken in verschiedenen Grundpositionen. Fokus auf Übergänge zwischen den Paddeltechniken bei der Ausführung von Grundbewegungen und Figuren. Erlernen und Verfeinern der Technik von Twirls, Rotationen in zwei Richtungen, Unbalanced Rotations und kombinierten Spins sowie der neuen Codes aus der Schwierigkeitstabelle von World Aquatics. Gezielte Arbeit an Codes der Flexibility Family, einschliesslich der höher bewerteten Codes F7, F8, F9 und F10. Dafür ist eine angemessene Vorbereitung an Land erforderlich, da Bogenpositionen anatomisch keine natürlichen Körperpositionen darstellen. Fortlaufende Verbesserung der Barracuda-Technik und ihrer Variationen.	Synchrotechnik
							Umfassende Verbesserung der Ausführungstechnik von Figuren. Intensiver, sicherer und altersgerechter Einsatz von Zusatzgewichten und verschiedenen Trainingshilfsmitteln wie Paddles, Auftriebshilfen und Flossen.	Figuren
							Sensibles Zeitfenster für die Entwicklung von Schnelldauer, Schnelligkeit, Koordination und Kraftausdauer. Kontinuierliche Arbeit an Mobilität und Beweglichkeit. PISTE-Übungen für die Kategorie J2.	Generelle konditionelle Vorbereitung
							Vielfältige Übungen für Rumpfstabilität sowie Hüft- und Schulterstabilisation. Aktiver Spagat, Bogenpositionen und Beinheben mit kontrolliertem Bewegungsumfang und aktiver Muskelspannung. Förderung von Koordination und Bewegungskontrolle durch kombinierte und komplexe Mehrfachaufgaben wie Bewegung, Zählen und Musik, Richtungswechsel, asymmetrische Bewegungen, Spiegelübungen zu zweit oder in Gruppen und schnelle Übergänge zwischen Positionen. Spezifische Übungen zur Beinstreckung und Feet-up-Positionen für das Figuren- und Hybridtraining.	Spezifische konditionelle Vorbereitung
							Kerzenposition ohne Unterstützung der Hände; Handstand mit und ohne Partnerunterstützung; Kopfstand mit Elementen aus Figuren; Überschläge vorwärts und rückwärts; Pyramiden und Technik der Hebefiguren. Einarmlige Räder und Räder über die Ellbogen; Brücke aus dem Stand und Gehen in der Brücke; Partnergleichgewichte mit und ohne Unterstützung sowie einfache, kontrollierte Partnerwürfe auf geringer Höhe.	Akrobatik
							Übungen aus klassischem Ballett, Jazz Dance und Contemporary. Klassische Übungen an der Stange, Sprünge und Übungen in der Mitte des Saals. Dazu gehören Bewegungen in verschiedene Richtungen mit spezifischen Ballettschritten, Jazz-Dance-Positionen und Contemporary-Elementen sowie Kombinationen aus modernem und klassischem Tanz.	Ballett und Tanz
							Ergänzend können Drehungen, Extensions, Arabesques, Isolationen und fließende Armbewegungen eingesetzt werden, um Körperhaltung, Gleichgewicht, Koordination, Fokus auf technische Ausführung, Synchronisation und künstlerischen Ausdruck. Einführung in die technischen Elemente des Juniorenteams und deren korrekte Technik. Übungen zur Entwicklung stabiler Formationen, des Timings und fließender Übergänge. In Übereinstimmung mit den Apnoegrenzen von European Aquatics wird ein besonderer Fokus auf die Ausführungsgeschwindigkeit der Codes in freien Hybriden gelegt, ohne die technische Qualität zu beeinträchtigen. Intensiver Einsatz spezifischer Übungen für verschiedene Arten von Hebefiguren (gemäss World Aquatics Schwierigkeitslimiten). Der Schwerpunkt liegt auf kontrollierter Technik, Ausdauer und progressiv zunehmender Komplexität als Vorbereitung auf Team-, Combo- und Einzeldisziplinen. Erlernen der Choreografie und Darstellung unterschiedlicher Themen und Kürstile. Die Athlet:innen werden dazu ermutigt, eigene Choreografien zu entwickeln und zu interpretieren.	Freie Kür
							Üben der Trockenübung von vorne und Erlernen der Trockenübung von hinten. Variationen mit unterschiedlichen musikalischen Akzenten und Betonung der Zählzeiten während der Bewegungsausführung.	Trockentraining
							Mentale Trockenübungen zum gedanklichen Durchlaufen der Kür und zur Visualisierung von Bewegungen. Kennenlernen von Atemtechniken, um in eine fokussierte «Performance Zone» zu gelangen, die Apnoekontrolle zu verbessern und eine ruhige, effiziente Ausführung bei Figuren, Kürten und Wettkämpfen zu unterstützen. Die Athlet:innen werden dazu angeregt, kurzfristige Leistungsziele zu setzen, ihre Konzentration zu entwickeln, Selbstvertrauen aufzubauen und eine sportliche, zielorientierte Haltung zu entwickeln. Zusätzliche Einheiten zur Förderung des Teambuildings und des Teamzusammenhalts an Land und im Wasser.	Mentale Vorbereitung und Achtsamkeit

Alters- kategorie	FTEM	Test- stufe	Ziele national	Ziele international	Trainings- einheiten pro Woche	Trainings- stunden pro Woche	Entwicklung spezifischer Fähigkeiten	Trainingsinhalte
U19 - Junioren	T3-T4	5	Schweizer Juniorennational- ader, Schweizer Meisterschaften, Swiss Youth Competition, Nachwuchs- Schweizermeister- schaften, regionale Wettkämpfe, PISTE	Junioren- Europameistersch- aften, Junioren- Weltmeistersch- aften, World Cups, offene internationale Wettkämpfe	8-10	20-24	Weitere Verbesserung der Technik in allen Schwimmarten. Schwimmen in vollständiger Koordination sowie isolierte Übungen zur gezielten Entwicklung technischer und sportspezifischer athletischer Aspekte. Verbesserung der Start- und Wendetechnik. Weiterentwicklung der Atemkapazität, Apnoetraining und Verbesserung der Lungenkapazität. Intensiver Einsatz von Flossen, Paddles, Gürteln und Zusatzgewichten. Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachpersonen aus dem Schwingbereich für einen ganzheitlichen und individualisierten Ansatz.	Schwimmen
							Weitere Verbesserung der grundlegenden Paddeltechniken in Fortbewegung und Übergängen sowie unterschiedlicher Beinschläge aus verschiedenen Positionen und in mehrere Richtungen. Apnoeübungen in Torpedo, Support Scull und Wassertreten. Entwicklung von Wassertreten und Body Boost auf maximaler Höhe, an Ort, in Fortbewegung und in Kombination mit unterschiedlichen Übungen und Beinschlägen. Schnelle Fortbewegung in Grundpositionen wie Bent Knee, Side Bent Knee, Fishtail, Side Fishtail und Vertikalposition – vorwärts, rückwärts und seitwärts sowie in ausbalancierten und nicht ausbalancierten Positionen. Mehrfachaufgaben, die die Anforderungen einer Kür realitätsnah abbilden, sowie spezifische Ausdauererien, die verschiedene Übergänge, Schwimmarten und Hybridcodes kombinieren.	Sportspezifisches Bahnentraining
							Umfassender Einsatz spezifischer Partner- und Gruppenübungen, bestehend aus Codes und Hybriden, zur Entwicklung der spezifischen Ausdauer. Erlernen und Verfeinern der technischen Elemente in Team, Duett und Solo sowie weitere Verbesserung der Ausführung freier Kür. Perfektionierung aller Grundpositionen, Paddeltechniken, Barracudas, Twists, Twirls, Rotationen in zwei Richtungen, Unbalanced Rotations, kontinuierlichen und kombinierten Spins. Fokus auf die Verbesserung der gehaltenen und dynamischen Höhe. Verfeinerung der Technik nicht ausbalancierter Vertikalpositionen und der Codes aus der Flexibility Family, einschliesslich F7, F8, F9 und F10. Spezifische Übungen zur Verbesserung der Fortbewegungseffizienz während der Kürausführung.	Synchrotechnik
							Sensibles Zeitfenster für die Entwicklung von Schnellkraft und Kraftausdauer. PISTE-Übungen für die Kategorie JUN-ELI. Schwerpunkt auf Beweglichkeit, Rumpfstabilität, Koordination und Atemkontrolle. Integration von Mehrfachaufgaben und Bewegungsmustern, die Hebefiguren und die Kürausführung direkt unterstützen. Verfeinerung von Kraft, Koordination und allgemeiner Athletik bei korrekter Technik und einem sicheren, progressiven Trainingsaufbau.	Generelle konditionelle Vorbereitung
							Übungen zur Entwicklung von Rumpfstabilität, Hüft- und Schulterkontrolle sowie der allgemeinen Körperkraft. Aktive Beweglichkeitsübungen wie Spagat, Bogenpositionen und kontrolliertes Beinheben. Verbesserung von Koordination und Gleichgewicht durch kombinierte und komplexe Mehrfachaufgaben mit Fokus auf schnelle und präzise Positionswechsel. Fortgeschrittene Übungen zur Beinstreckung sowie Feet-up-Training für Kürhybride unter kontrollierter Ermüdung. Schwerpunkt auf Individualisierung und Spezialisierung des Trainingsprozesses.	Spezifische konditionelle Vorbereitung
							Handstand ohne Partnerunterstützung; Kopfstand mit Elementen aus technischen Elementen und Hybriden; Überschläge und Räder. Weiterentwicklung der bereits in den Küren ausgeführten akrobatischen Fähigkeiten. Fokus auf die Perfektionierung von Salti, Schrauben und Pike-Positionen mit korrekter Technik und Kontrolle. Spezialisierung der Support-Schwimmer:innen, unter anderem mit Basket Push sowie Balance-Hebefiguren wie Feet-to-Feet, Foot-to-Foot, Feet-in-Hands und Foot-in-Hands mit unterschiedlichen Griffen. Zusammenarbeit mit multidisziplinären Fachpersonen zur Gewährleistung von Sicherheit, technischer Qualität und einer individualisierten Trainingsgestaltung.	Akrobatik
							Fortgeschrittene Übungen aus Jazz Dance, Contemporary, Modern Dance und Hip-Hop. Ergänzend Performance-Workshops, in denen Tanz-, Cheer- und Akrobatikelemente kombiniert werden, um Bühnenpräsenz, Selbstvertrauen und künstlerischen Ausdruck zu entwickeln.	Ballett und Tanz
							Klassische Übungen an der Stange wie Plié, Tendus, Dégagés, Ronds de jambe und Frappés sowie Bodenübungen, Sprünge und Drehungen durch den Raum. Schwerpunkt auf Körperhaltung, Ausrichtung, Rumpfaktivierung, Auswärtsdrehung, Koordination und Musikalität. Ergänzend aktive Spagate, hohe Beinstreckungen, Rückbeugen und Arabesques. Spiegel- und Partnerübungen verbessern die räumliche Wahrnehmung, Symmetrie und Synchronisation. Das Training erfolgt in Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachpersonen und gewährleistet technische Präzision, Sicherheit und einen individualisierten Ansatz.	
							Fokus auf technische Ausführung, Synchronisation und künstlerischen Ausdruck in Teamkür. Festigung und präzise Ausführung der technischen Elemente in Team, Duett und Solo. Umfassender Einsatz spezifischer Übungen für Hebefiguren und Hybride mit Schwerpunkt auf gehaltener und dynamischer Höhe, Stabilität und Kontrolle. In Übereinstimmung mit den Apnoegrenzen von European Aquatics wird die Ausführungsgeschwindigkeit der Codes in freien Hybriden erhöht, ohne die technische Qualität zu beeinträchtigen. Das Training zielt auf eine hohe Ausdauer, konstante Leistungen unter Ermüdung und eine progressive Steigerung der Komplexität ab. Dadurch werden die Athlet:innen auf die zukünftigen Anforderungen der Elite in Team- und Einzeldisziplinen vorbereitet.	Technische Kür, freie Kür und Akrobatikkür
							Perfektionierung der Kürausführung mit Fokus auf Armsequenzen, Winkel, Positionen, Richtungen, Synchronisation und künstlerischen Eindruck. Schwerpunkt auf Schärfe, Präzision, Bewegungsakzenten und der Hervorhebung zentraler Momente der Kür. Umfassender Einsatz von Hilfsmitteln sowie optional von Zusatzgewichten während der Trockenübungen.	Trockentraining
							Starker Fokus auf mentales Training und Visualisierung, um eine selbstbewusste, präzise und konstante Kürausführung zu unterstützen. Atemtechniken helfen, in eine fokussierte «Performance Zone» zu gelangen, die Aktivierung zu regulieren, die Apnoekontrolle zu verbessern und eine ruhige, effiziente Ausführung in Training und Wettkampf zu fördern. Das Training kann zudem beinhalten: - Individuelle Einheiten mit einem Mentalcoach zur Zielsetzung, Stressregulation und Leistungsreflexion - Fortgeschrittene Visualisierungsübungen für vollständige Kür, einzelne Elemente, Codes und Hybride sowie für den Umgang mit unerwarteten Herausforderungen - Selbstgesprächs- und Fokusstrategien zur Aufrechterhaltung der Konzentration unter Druck - Routinen und Rituale vor dem Auftritt zur Verbesserung der Bereitschaft und Reduktion von Wettkampfnervosität - Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zur Erholung zwischen intensiven Trainings und Wettkämpfen - Zusätzliche Einheiten an Land und im Wasser zur Förderung von Vertrauen, Zusammenhalt und Zusammenarbeit im Team	Mentale Vorbereitung und Achtsamkeit

Alters- kategorie	FTEM	Test- stufe	Ziele national	Ziele international	Trainings- einheiten pro Woche	Trainings- stunden pro Woche	Entwicklung spezifischer Fähigkeiten	Trainingsinhalte
ELITE	T4-E2	5	Schweizer Elitenationalkader , Schweizer Meisterschaften, regionale Wettkämpfe, PISTE	Offene internationale Wettkämpfe, World Cups, Europameisterschaften, Weltmeisterschaften, Olympische Spiele	10-12	22-26	Fortgeschrittene Individualisierung und Spezialisierung des Trainingsprozesses. Verbesserung spezifischer Übungen an Land und im Wasser zur Weiterentwicklung der körperlichen Voraussetzungen, Fertigkeiten und Fähigkeiten durch eine Steigerung des Trainingsumfangs und der Trainingsintensität. Umfassender Einsatz zusätzlicher Trainingsgeräte an Land und im Wasser. Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachpersonen aus dem Schwimmbereich für einen ganzheitlichen und individualisierten Ansatz.	Schwimmen sowie generelle und spezifische konditionelle
							Weitere Perfektionierung der grundlegenden Paddeltechniken in Fortbewegung und Übergängen sowie unterschiedlicher Beinschläge aus verschiedenen Positionen und in mehrere Richtungen. Apnoeübungen in Torpedo, Support Scull und Wassertreten. Entwicklung von Wassertreten und Body Boost auf maximaler Höhe, an Ort, in Fortbewegung und in Kombination mit verschiedenen Übungen und Beinschlägen. Schnelle Fortbewegung in Grundpositionen wie Bent Knee, Side Bent Knee, Fishtail, Side Fishtail und Vertikalposition – vorwärts, rückwärts und seitwärts sowie in ausbalancierten und nicht ausbalancierten Positionen. Mehrfachaufgaben, welche die Anforderungen einer Kür möglichst realitätsnah abbilden, sowie spezifische Ausdauererien mit verschiedenen Übergängen, Schwimmmarten und Hybridcodes.	Sportspezifisches Bahnentraining
							Perfektionierung aller Grundpositionen, Paddeltechniken, Barracudas, Twists, Twirls, kontinuierlichen und kombinierten Spins sowie Rotationen in zwei Richtungen und Unbalanced Rotations. Kontinuierliche Arbeit an Codes aus der Flexibility Family und an nicht ausbalancierten Vertikalpositionen. Fortlaufende Verbesserung der technischen Elemente in Team-, Duett- und Soloküren.	Synchrotechnik
							Handstände ohne Partnerunterstützung; Kopfstände mit Elementen aus technischen Elementen und Hybriden; Überschläge und unterschiedliche Arten von Rädern. Weiterentwicklung der bereits in den Küren ausgeführten akrobatischen Fähigkeiten mit Fokus auf die Perfektionierung von Salti, Schrauben und Pike-Positionen mit korrekter Technik und Kontrolle. Weitere Spezialisierung der Support-Schwimmer:innen mit Basket Push und Balance-Hebefiguren wie Feet-to-Feet, Foot-to-Foot, Feet-in-Hands und Foot-in-Hands mit unterschiedlichen Griffen. Das Akrobatiktraining wird durch die Zusammenarbeit mit multidisziplinären Fachpersonen unterstützt und gewährleistet Sicherheit, technische Kompetenz und einen individualisierten Ansatz.	Akrobatik
							Fortgeschrittene Übungen aus Jazz Dance, Contemporary, Modern Dance und Hip-Hop sowie Performance-Workshops, die Tanz-, Cheer- und Akrobatikelemente kombinieren. Dadurch werden Bühnenpräsenz, Selbstvertrauen und künstlerischer Ausdruck weiterentwickelt. Klassische Übungen an der Stange wie Pliéés, Tendus, Dégagés, Ronds de jambe und Frappés sowie Bodenübungen, Sprünge und Drehungen durch den Raum. Schwerpunkt auf Körperhaltung, Ausrichtung, Rumpfaktivierung, Auswärtsdrehung, Koordination und Musikalität. Ergänzend werden aktive Spagate, hohe Beinstreckungen, Rückbeugen und Arabesques trainiert. Spiegel- und Partnerübungen verbessern die räumliche Wahrnehmung, Symmetrie und Synchronisation. Das Training erfolgt in Zusammenarbeit mit spezialisierten Fachpersonen und gewährleistet technische Präzision, Sicherheit und einen individualisierten Ansatz.	Ballett und Tanz
							Verbesserung der Technik der technischen Elemente in Team, Duett und Solo sowie weitere Verfeinerung der Ausführung freier Hybride mit einer kontinuierlichen und schrittweisen Erhöhung des Schwierigkeitsgrades. Stabilisierung und Automatisierung der technischen Elemente und Hybride mit dem Ziel, auch unter Ermüdung konstante und sichere Ausführungen ohne Base Marks zu erreichen. Fortgeschrittene Individualisierung und Spezialisierung des Trainingsprozesses und des kürspezifischen Konditionstrainings. Umfassender Einsatz spezifischer Übungen für Hebefiguren sowie Integration neuer akrobatischer Codes in die Küren.	Technische Kür, freie Kür und Akrobatikkür
							Perfektionierung der Kürausführung mit Fokus auf Armsequenzen, Winkel, Positionen, Richtungen, Synchronisation und künstlerischen Eindruck. Schwerpunkt auf Schärfe, Präzision, Bewegungsakzenten und der Hervorhebung zentraler Momente der Kür. Umfassender Einsatz von Hilfsmitteln und Zusatzgewichten während der Trockenübungen.	Trockentraining
							Starker Fokus auf mentales Training und Visualisierung zur Unterstützung einer selbstbewussten, präzisen und konstanten Kürausführung. Atemtechniken werden eingesetzt, um in eine fokussierte «Performance Zone» zu gelangen, die Aktivierung zu regulieren, die Apnoekontrolle zu verbessern und eine ruhige, effiziente Ausführung in Training und Wettkampf zu fördern. Das Training kann zudem beinhalten: - Individuelle Einheiten mit einem Mentalcoach zur Zielsetzung, Stressregulation und Leistungsreflexion - Fortgeschrittene Visualisierungsübungen für vollständige Küren, einzelne Elemente, Codes und Hybride sowie für den Umgang mit unerwarteten Herausforderungen - Selbstgesprächs- und Fokusstrategien zur Aufrechterhaltung der Konzentration unter Druck - Routinen und Rituale vor dem Auftritt zur Verbesserung der Bereitschaft und Reduktion der Wettkampfnervosität - Achtsamkeits- und Entspannungsübungen zur Erholung zwischen intensiven Trainings und Wettkämpfen - Zusätzliche Einheiten an Land und im Wasser zur Förderung von Vertrauen, Zusammenhalt und Zusammenarbeit im Team	Mentale Vorbereitung und Achtsamkeit



RAHMENTRAININGSPLAN
2025–2028

SWISS AQUATICS ARTISTIC SWIMMING

Athlet:innen entwickeln.

Entwicklungswege gestalten. Gemeinsam wachsen.

Herausgegeben von
Swiss Aquatics Artistic Swimming

Version
August 2026

Gültigkeitszeitraum
2025–2028

swiss-aquatics.ch