

Tabelle: Anforderungsprofil im Becken- und Freiwasserschwimmen. Zielstellung: HLT, 50m Bahn

| Anforderungen | | Zielstrecke | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------------|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | 50F | 50S | 50R | 50B | 100F | 100S | 100R | 100B | 200F | 200S | 200R | 200B | 200L | 400L | 400F | 800F | 1500F | 10km |
| Konditionell | <i>Aerobe Ausdauer</i> | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx |
| | <i>Anaerobe Ausdauer</i> | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xx | xx | x |
| | <i>Maximalkraft</i> | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxx | xxx | xxx | xx | xx | x |
| | <i>Kraftausdauer</i> | xx | xx | xx | xx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xx |
| | <i>Schnellkraft</i> | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxx | xx | xx | x | x | x |
| | <i>Schnelligkeit</i> | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xx | xxx | xx | xx | x |
| | <i>Beweglichkeit</i> | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxx |
| Koordinativ | <i>Reaktion</i> | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xx | xx | x |
| | <i>Rhythmus</i> | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxx | xxxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx |
| | <i>Gleichgewicht</i> | xxx | xxx | xxx | xxx | xx | xx | xx | xx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxxx | xxxxx | xx | x | x | x |
| | <i>Orientierung</i> | x | x | xx | x | x | xx | xxx | xx | xx | xx | xxx | xx | xxxx | xxxx | xx | xxx | xxx | xxxxx |
| | <i>Differenzierung</i> | xxx | xxx | xxx | xxx | xx | xxx | xx | xxxx | xx | xxx | xx | xxxxx | xxxxx | xxxxx | xx | x | x | x |
| | <i>Kopplung</i> | xxx | xxxx | xxx | xxxx | xxx | xxxx | xxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxxxx | xxxxx | xxx | xxx | xxx | xxx |
| | <i>Umstellung</i> | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | x | xx | xxx | xxx | xxxxx |
| Technik | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | x | |
| Sensorisch | <i>akustisch</i> | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xx | xxx | xx | xx | xx |
| | <i>kinästhetisch</i> | xxxxx | xxxx | xxxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xxx | xx | xxx | xx | xxx | xx | x | x |
| | <i>taktil</i> | xxx | xxx | xxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxxxx | xxxx | xxxx | xxx | xxx | xxx | xxxx |
| Taktik | x | x | x | x | xx | xx | xx | xx | xxx | xxx | xxx | xxx | xx | xxxx | xxx | xxxx | xxxx | xxxxx | |
| Psychisch / Mental | individuell (s. Aufklapptext) | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Legende:

| |
|-------|
| x |
| xx |
| xxx |
| xxxx |
| xxxxx |

sehr geringe Ausprägung
geringe Ausprägung
mittlere Ausprägung
hohe Ausprägung
maximale Ausprägung