

Der Schwimmclub Bülach stellt sich vor

Inhalt:

Wer sind wir?	1
Unsere Schwimmschule	2
Jugendschwimmen Bewegung für alle!	2
„De schnällscht Büli-Fisch“	2
Unser Bereich Wettkampfschwimmen	3
Förderung für unsere Speed-Freaks	3
Trockentraining Spass und Ausgleich	4
Geselligkeit und Teamgeist	4
Unser Bereich Synchronschwimmen	5
Pflicht und Kür für Wassermixen	5
Perspektiven für die Zukunft	6
Was treibt uns an?	6

Wer sind wir?

Gegründet im Jahr 1963 sind wir ein Schwimmclub mit regionaler Ausstrahlung. **Das Einzugsgebiet umfasst das gesamte Zürcher Unterland**, das Zentrum unseres Clubs ist die Sportanlage Hirslen in Bülach. Inklusiv Vorstand, Trainer, Leiter und Helfer umfasst der Club rund **150 Mitglieder**. Als Sportverein sind wir wettkampforientiert, stützen uns dabei aber solide auf den Breitensport und unsere Schwimmschule ab und vergessen auch nicht die Pflege der Kameradschaft unter den Mitgliedern.

Mit einem attraktiven Leitbild, bietet der SCB für alle Altersstufen interessante Betätigungsmöglichkeiten - gesund und verletzungsarm! Der Schwimmclub Bülach ist modern strukturiert und zukunftsorientiert ausgerichtet. Der Gesamtverein lenkt der Vorstand. Im Vorstand sind die Fachwarte jeweils für ihre Fachbereiche zuständig und damit für den gesamten Sport-, Trainings- und Wettkampfbetrieb. Unser Club umfasst die **drei Fachsparten Schwimmschule, Wettkampfschwimmen, und Synchronschwimmen**. Der Vorstand wird ergänzt durch den Kassier und den J+S Coach.

Der Schwimmclub Bülach steht zur **'Ethik-Charta im Sport'**. Die GV vom 16. November 2007 hat mit überwältigender Mehrheit beschlossen, die 'Ethik-Charta im Sport' und das **Bekennnis zu 'Sport rauchfrei'** in die Statuten aufzunehmen. Damit setzen wir ein Zeichen für **gesunden und fairen Sport** im Sinne der Initiative 'cool and clean for the spirit of sport' unter der Trägerschaft von Swiss Olympic, dem Bundesamt für Sport und dem Bundesamt für Gesundheit.

Wir sind vom Schwimmsport begeistert und wir richten alle unsere Aktivitäten danach aus, **Kinder zum Schwimmsport zu bringen, optimal zu fördern und so auch lange in unserem Verein zu halten**. Auf den kommenden Seiten stellen wir Ihnen zunächst unsere erfolgreichen **Aktivitäten zur Mitgliederwerbung** vor. Danach lernen Sie **alle Elemente unseres vielseitigen Vereinslebens** kennen. Es geht dabei nicht nur um das sportliche Resultat, sondern auch um das **Erlebnis**. Wir sind der Ansicht, dass genau dieser **ganzheitliche Ansatz** unseren Erfolg ausmacht.

Wir liegen nicht an der nationalen Spitze und wir haben auch nicht das Ziel, dorthin zu gelangen. Der Erfolg im Wettkampfsport ist trotzdem unser Antrieb, genau so aber auch die familiären Aspekte des Vereinslebens. Unsere Kinder und Jugendlichen sollen **Freude am Schwimmsport haben, motiviert ihre Ziele erreichen können und gemeinsam den Teamgeist und den Erfolg erleben**. Daran arbeiten wir jeden Tag.



Unsere Schwimmschule

Unsere Schwimmschule bietet für **Kinder ab 4½ Jahren** die perfekte Möglichkeit, stufen- und altersgerecht alle wichtigen Elemente des Schwimmens zu erlernen. Unsere Schwimmschule **sieht ihr Ziel darin, den Kindern Freude und Sicherheit am bzw. im Wasser zu vermitteln.** Wir führen 3x jährlich 15 Kurse durch und können so **jedes Jahr über 500 Teilnehmer** verbuchen. Während der Kurse lernen die Kinder nicht nur Schwimmen, sondern auch, auf ein Ziel hin zu arbeiten. Für viele ist es **das erste Mal**, dass sie sich

ausserhalb der Schule **regelmässig sportlich betätigen.** Nach Abschluss des letzten Kurses wird oft mehr daraus und viele Kinder haben dank der guten Arbeit der Kursleiter die **Freude am Wasser und am Schwimmen gewonnen** und wollen das Gelernte weiterhin regelmässig und unter kompetenter Anleitung vertiefen. Dann freuen wir uns, wenn die Kinder je nach Neigung **zum Wettkampf- oder Synchronschwimmen übertreten und somit zu neuen Clubmitgliedern werden.** Unsere 15 Leiterinnen und Leiter haben

Erfahrung und Freude am Vermitteln der Kursinhalte, sind gut ausgebildet und haben häufig selber Schwimmsport betrieben. Als **Vorbereitung auf eine Trainerkarriere** sammeln ehemalige Wettkampfschwimmer oft in der Schwimmschule **erste Erfahrungen im Weitergeben ihres Wissens.** Wir können so den **eigenen Trainernachwuchs optimal fördern** und für die vom aktiven Wettkampfsport zurücktretenden Schwimmer **neue Perspektiven bieten.**

Jugendschwimmen – Bewegung für alle!

Das Jugendschwimmen ist unser Angebot für alle, die **nach den Schwimmkursen mit dem regelmässigen Schwimmen weitermachen** wollen. Man kann aber auch eintreten, ohne unsere eigenen Schwimmkurse besucht zu haben. Im Jugendschwimmen stehen neben dem Spass am Nass das **Verbessern und Vertiefen** der in der Schwimmschule erlernten Technik im Vordergrund. Auch **Kinder mit**

Gewichtsproblemen können so **regelmässig und gelenkschonend im Wasser neue Bewegungserfahrungen sammeln.** Das Jugendschwimmen wird vom Cheftrainer persönlich geleitet. Er kann so **Talente früh erkennen und fördern.** Bereits auf dieser Stufe wird in den wöchentlichen Trainings auf Ziele hingearbeitet und wer vom sportlichen Ehrgeiz gepackt wird, kann schon bald **an den ersten Wettkämpfen**

teilnehmen. Im Verlauf der Zeit können die Schwimmer je nach Lust und Eignung **in die Wettkampfgruppen aufsteigen.** Es gibt auch Mitglieder, die im Jugendschwimmen bleiben wollen und einfach die regelmässige Betätigung im Wasser pflegen möchten. Das Jugendschwimmen ist somit beides: ein **Bewegungsangebot** und auch die **Basis für den Aufbau unseres Wettkampfkaders.**

Der Breitensport-Event „De schnällscht Büli-Fisch“

„De schnällscht Büli-Fisch“ ist ein **Schwimmwettkampf für alle Schüler im Zürcher Unterland.** Rund 8'000 Schüler werden mit direkt in den Schulen verteilten Flyern angesprochen. Mit diesem **Breitensportevent** sprechen wir wasserbegeisterte Kinder an, machen auf unseren Club aufmerksam und **wecken die Lust am Schwimmsport.** Die Wettkampfatmosphäre bietet

dank elektronischer Zeitmessung, Speaker, jubelnden Zuschauern, Diplomen und Medaillen ein **tolles Erlebnis.** Die vielen freiwilligen Helfer sorgen dafür, dass selbst die Jüngsten ohne Nervosität ihren Wettkampf absolvieren können und dabei **Spass haben.** „De schnällscht Büli-Fisch“ ist für uns eine **wichtige Visitenkarte** und hilft nachhaltig, die Kinder auf den



Schwimmsport aufmerksam zu machen. Das **Echo** der Kinder und Eltern ist auch in dieser Hinsicht **sehr positiv** und wir stellen erfreut das **wachsende Interesse an unserem Club** fest.



Unser Bereich Wettkampfschwimmen

Wenn es unsere Jugendschwimmer ab ca. 8 Jahren so richtig packt, dann treten sie über zu den **Wasserflitzern**, der ersten Trainingsgruppe unserer Wettkampfschwimmer. Bereits **4x pro Woche** wird an der Schwimmtechnik weiter gefeilt und Wettkampferfahrung gesammelt. Das **Team 2** und das **Team 1** bilden dann die nächsten Stationen. Insgesamt zählen wir rund 100 Aktive im Wettkampfschwimmen. Neben der Clubmeisterschaft veranstalten wir jährlich **mehrere eigene Wettkämpfe**, so z.B. den Büli-Cup oder die Qualifikation für die Vereins-Schweizermeisterschaft.

Hier haben unsere Aktiven die Möglichkeit, sich mit **Gleichaltrigen aus dem ganzen Land** zu messen. Eigene Wettkämpfe sind aber auch eine gute Möglichkeit, mit einer erweiterten Mannschaft anzutreten und so auch **die Jüngsten erste Wettkampferfahrung sammeln zu lassen**. Eine eigene Zeitmessanlage und das Engagement von Dutzenden von Helfern ermöglichen dies. Weiters häufiger nehmen wir aber an externen **regionalen, nationalen oder gar internationalen Wettkämpfen** teil. Einer der Höhepunkte ist das internationale Nachwuchsschwimmfest in Bad

Bergzabern (D). Dieser Wettkampf bietet mit **Teilnehmern aus über 30 Ländern** eine unerreichte Ausstrahlung und dort bei der Eröffnung im Team einlaufen zu können, ist ein **Erlebnis, das man nie mehr vergisst**. Anhand der Wettkampfplanung legen die Trainer die Trainingsschwerpunkte fest und sorgen mit ihrem Einsatz für eine **kontinuierliche Weiterentwicklung**. Das Trainerkader wird vom zu 60% angestellten Cheftrainer und 6 Teamtrainern gebildet. Wir trainieren an 6 Tagen pro Woche in 4 Bädern der Region.

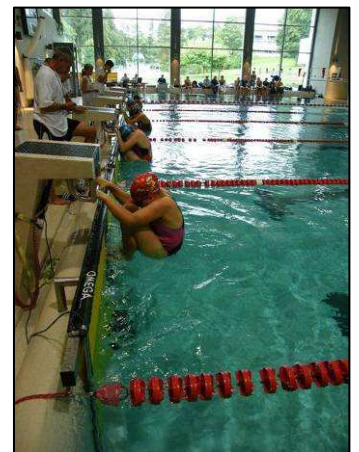


Förderung für unsere „Speed-Freaks“

Sich im Wettkampfschwimmen weiter zu entwickeln, bedeutet **harte Arbeit an der Technik und an der Kondition**. Viele Trainingskilometer sind die Folge. Unsere Trainer sind deshalb **permanent gefordert**, unsere Aktiven mit der richtigen Abstimmung auf die **individuellen Ziele und Potentiale** zu fördern und anzuleiten. Dabei gilt es auch, den eintönigen Trainingsalltag zu durchbrechen und auch die Jüngsten durch regelmässige Feedbacks zu motivieren. Wir nutzen in den Wassertrainings eine **grosse Zahl von Hilfsmitteln** wie Schwimmbretter, Flossen, Paddles, Pulsuhren, Pace-makern etc. Damit erreichen wir die erforderliche **Ab-**

wechslung. Eine **Video-kamera mit Unterwassergehäuse** wird nicht nur im Eliteteam eingesetzt, sondern steht allen zur Verfügung um spezielle Bewegungsabläufe zu veranschaulichen. All diese Hilfsmittel anwenden zu können motiviert, aber es setzt natürlich auch eine **konsequente Aus- und Weiterbildung der Trainer** voraus. Neben den Wettkämpfen sind unsere beiden Trainingslager ebenfalls Höhepunkte im Vereinsjahr. Das **Inland-lager** ist besonders für den jüngeren Nachwuchs wichtig. Das **Ausland-lager** ist zusätzlich attraktiv durch die Trainingsbedingungen, steht dort doch ein 50m-Becken zur

Verfügung. Neben der konzentrierten Arbeit ist im Trainingslager natürlich auch die **Pflege der Gemeinschaft** äusserst wichtig. So fördern wir den **Zusammenhalt** und den **Teamspirit**, auch wenn am Wettkampf in der Bahn letztlich jeder auf sich alleine gestellt ist. Zusätzlich zu den Trainingslagern nehmen wir zur **Vorbereitung auf wichtige Wettkämpfe** auch **Vorbereitungs-Intensivwochen** in den Trainingsplan auf. Durch eine **Trainingszusammenarbeit** mit dem Wassersportclub Kloten schaffen wir **zusätzliche Abwechslung** und erweitern den „sportlichen Bekanntenkreis“.



„Altersgerechte Trainings von Profis bringen unsere Schwimmer weiter, zeigen Ziele auf und machen aus jedem Wettkampf ein Erfolgserlebnis.“



„Spas haben, die Vereinskollegen von neuen Seiten kennen lernen, und die Gemeinschaft erleben, das sind alles Dinge, die bei uns einfach dazu gehören.“

Trockentraining – Spass und Ausgleich

Nebst der abwechslungsreichen Gestaltung der Wassertrainings schaffen wir **zusätzliche Auflockerung** durch **regelmässige Trockentrainings**.

Gerade während den Trainingslagern gehen wir dafür gerne in die Turnhalle. Zudem haben wir in unserem Stamm-Hallenbad vor einigen Jahren einen **eigenen Raum für Konditionstrainings** eingerichtet, ausgestattet mit Rudermaschine, Zugmaschinen, Biobench (schwimmspezifisches Leistungsmess- und Diagnosegerät) und vielen

Turngeräten. Die Nutzung dieser Infrastruktur setzt natürlich ebenfalls eine entsprechende Ausbildung der Trainer voraus, ermöglicht uns aber, **zusätzliche Trainingsanreize** zu schaffen.

Als neueste Weiterentwicklung des Trainingsplans haben wir ein **polysportives Programm** eingeführt. Dieses fügen wir als **Zwischenzyklus nach Hauptwettkämpfen** ein. Mit Schlittschuhlaufen, Hip-Hop Tanz, Footbag, Hallenspielen und Badminton ermöglichen wir vor allem eine **mentale**

Erholung, Motivation und die **Arbeit am Bewegungsvermögen**. Kommt dazu, dass solche polysportiven Einheiten einen **grossen Spass** machen und die **Teams noch mehr zusammen schweissen**.

Diese polysportiven Trainingsblöcke bedeuten aber **grossen Planungs- und Organisationsaufwand** für die Trainer und nicht zuletzt auch höhere Kosten. Wir wollen aber dieses ganz neu entwickelte Programm weiter ausbauen, denn das Feedback ist äusserst positiv.

Geselligkeit und Teamgeist – nicht nur im Wasser

Unsere Mitglieder bilden eine **starke Gemeinschaft**, oft über eine lange Zeit. Man trainiert zusammen, entwickelt sich weiter, arbeitet auf wichtige Wettkämpfe hin, geniesst Erfolge und verarbeitet Rückschläge. Jeder muss seine Leistung zwar individuell abrufen können, dennoch treten wir als **Team** auf und die **Teamkollegen bilden eine wichtige Stütze**. Darum legen wir viel Wert auf die **Stärkung der Gemeinschaft auch ausserhalb des eigentlichen Trainingsbetriebs**. Die Teams unternehmen Ausflüge oder veranstalten Spielnachmittage, dies oft in Zwischenphasen nach Wettkampfhöhepunkten. Auch in den Trainingslagern sind Ausflüge ein fixer Bestandteil zur Auflockerung und Unterhaltung. Solche Aktivitäten **fördern den Teamspirit**

auch altersstufenübergreifend. In der Weihnachtszeit veranstalten wir für die Jüngeren einen **Chlauchöck** mit dem Besuch des Samichlaus, und am **Weihnachtsbrunch** beschenken sich die Teammitglieder gegenseitig beim wichteln. **Auch die Eltern der Aktiven gehören zum Team**, denn sie unterstützen und motivieren ihre Kinder und helfen als Freiwillige bei unseren Wettkämpfen mit. Eltern von neu eingetretenen Kindern sollen sich **schnell einleben** können. Nebst der GV und Elternabenden gibt es dafür weitere Aktivitäten in unserem Jahresprogramm. Anlässlich der Clubmeisterschaften können die Kleinsten oft zum ersten Mal ihr Können den stolzen Eltern zeigen. Viele Eltern erleben so zum ersten Mal

einen Schwimmwettkampf. Im Anschluss an die Siegerehrungen wird **gemeinsam grilliert** und es bieten sich viele Gelegenheiten zum gegenseitigen **Kennenlernen und Erfahrungsaustausch**. Ebenfalls ein wichtiger Event im Jahresprogramm ist unser **Swimathlon**, bei dem die Kinder von vorher gesuchten Sponsoren pro geschwommene Länge einen Geldbetrag erhalten. Dies stärkt das Gefühl, etwas für den Club zu tun und viele Eltern sind mit dabei und unterstützen ihre Kinder. Eine Grillwurst für alle gehört auch hier dazu und es wird ausgiebig gefachsimpelt. Gerade anlässlich des Swimathlons können wir **den Eltern unseren Verein näherbringen und für die Bedeutung der freiwilligen Arbeit im Verein sensibilisieren**.

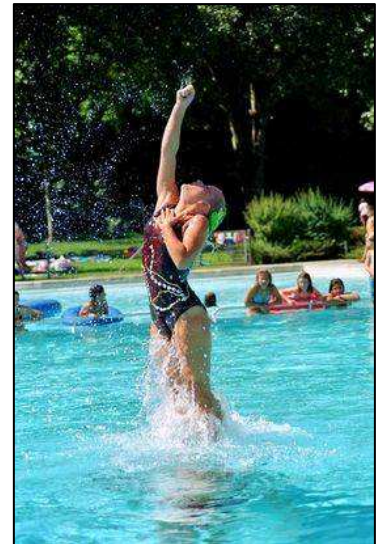


Unser Bereich Synchronschwimmen

Synchronschwimmer müssen ähnliche Fähigkeiten haben wie eine Bodenturnerin, eine Wettkampfschwimmerin, eine Eiskunstläuferin, ein Wasserballspieler und eine Tänzerin, und das alles ohne festen Boden unter den Füssen. An die Aktiven werden **hohe Anforderungen** gestellt, die Unterwasserphasen können schnell eine Minute und länger dauern. Neben Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Konzentrationsfähigkeit sind auch ein gutes Musikgehör, Kreativität, Grazie und Ausdrucksvermögen, Anpassungsfähigkeit und Teamgeist wichtig. Was so leicht und spielerisch aussieht, erfordert **jahrlangen Aufbau und hartes Training**. Unser Bereich Synchronschwimmen gibt es seit 1986 und umfasst

derzeit **22 Schwimmerinnen**. Der Eintritt erfolgt oft im Anschluss an den Besuch der Schwimmschule oder als Übertritt aus dem Jugendschwimmen. Wir können aber auch durch die **Präsentation unseres Clubs an speziellen Vereinstagen** für Schulen der umliegenden Gemeinden **regelmässig zahlreiche Neuzugänge verbuchen**. Gerade Synchronschwimmen übt bei den Mädchen eine besondere Faszination aus und wir haben **immer wieder neue Mitglieder, die sich vorher nicht vorstellen konnten, sich in einem Verein regelmässig sportlich zu betätigen**. Ähnlich wie beim Wettkampfschwimmen führen wir auch im Synchronschwimmen **mehrere Trainingsgruppen**. Um die Wett-

kampftechniken zu beherrschen wird, je nach Stärkeklasse, **eine bis fünf Stunden pro Woche trainiert**. Neben dem Lernen einer Kür werden für die Wettkämpfe auch Pflichtfiguren gelernt. Dazu kommt die **Grundausbildung im Schwimmen und in Synchronstechniken**. Wir führen jedes Jahr **ein bis zwei Trainingslager** durch und besuchen mehrere Qualifikationstests und Wettkämpfe. Die Ausbildungsgruppen bilden die Basis für unsere Sparte. In sechs bis zwölf Monaten werden die Grundlagen im Synchronschwimmen erlernt. Anschliessend erfolgt der Wechsel in die **Wettkampfgruppen oder Showgruppen**. Die Showgruppen selbst bestreiten jedoch keine Wettkämpfe mehr, sondern üben ihre Küren für Showauftritte.



Pflicht und Kür für Wassernixen

Unsere Synchronschwimmerinnen trainieren in ihren Gruppen und **üben für ihre Testtage**. Der Verband hat insgesamt 12 aufeinander aufbauende Tests konzipiert, um eine Leistungseinstufung vornehmen zu können. Die für die Tests erlernten Elemente werden in den Trainings auch für **Einzel-, Duo- und Gruppenküren** eingesetzt. Der Aufbau einer Kür ist ein spannender und **dynamischer Prozess**, der auch **Teamfähigkeit** verlangt. Die erlernten Küren werden an **Wettkämpfen** und natürlich auch an **Showauftritten**

gezeigt. Unsere Synchronschwimmerinnen werden regelmässig für **Auftritte an Events** angefragt, so z.B. bei Betriebsjubiläen oder Festen in Hallen- oder Freibädern. Im Gegensatz zu Wettkämpfen ist ein solches Engagement nochmals eine Steigerung und die Schwimmerinnen geniessen den **Auftritt vor den vielen Zuschauern** natürlich ganz besonders. Stolz fühlt man sich als kleiner Star und oft gibt es eine Gage in die Teamkasse. In den Trainingslagern wird schwerpunktmässig an den Küren ge-

arbeitet, die an solchen Showauftritten und natürlich an unserer **traditionellen Weihnachtsshow** gezeigt wird. Dieser Event findet in einer festlichen Ambiance in unserem Stamm-Hallenbad statt und bietet ein volles Abendprogramm, bei dem alle Alterstufen ihre Auftritte haben. **Viele Zuschauer** bewundern jedes Jahr das Können der Schwimmerinnen und so ist die Weihnachtsshow sicher der **Höhepunkt im Jahresprogramm** der Synchronschwimmerinnen und damit natürlich auch ein **bedeutender Motivationsfaktor**.



„An der Weihnachtsshow vor Publikum auftreten zu dürfen, ist auch für die Kleinsten das Grösste!“



Gemeinsam arbeiten -
gemeinsam Erfolge feiern !



Perspektiven für die Zukunft

Nebst den bereits vorgestellten Aktivitäten haben wir in den letzten Jahren an weiteren Bereichen gearbeitet, und werden das auch künftig tun. Unser Cheftrainer erteilt **Schulschwimmen**, und hat so auch künftig **einen guten Blick auf neue Talente**. Wir pflegen weiterhin die **Zusammenarbeit mit anderen Schwimmschulen**, um

den Absolventen unseren Club als ideale Weiterführung des Gelernten anzubieten. Wir werden **„De schnällscht Büli-Fisch“** weiter ausbauen und zu einer **festen Institution im Zürcher Unterländer Sportkalender** werden lassen. Auf sportlicher Ebene gilt es, den eingeschlagenen Weg der Trainings- und Wettkampfplanung weiter

zu führen und Trainernachwuchs zu sichern. Wir werden hierzu auch die Trainingspartnerschaft mit dem Wassersportclub Kloten weiter pflegen und ausbauen. Zu guter Letzt wird auch die in diesem Jahr **erfolgreich angelaufene Verpflichtung engagierten Sponsoren** unser Bild in der Öffentlichkeit festigen.

Was treibt uns an ?

Wir müssen uns **täglich aktiv um neue Mitglieder bemühen** und immer wieder **neue Wege in der Trainingsgestaltung suchen**, um unseren Mitgliedern ein **attraktives Umfeld** zu bieten. Alle Bemühungen für das Gewinnen und Halten von Mitgliedern entspringen unserer **Philosophie einer klaren Leistungsorientierung in Kombination mit der Schaffung von spannenden Angeboten für möglichst viele Kinder und Jugendliche, und einer familiären und kollegialen Vereinsatmosphäre. Dieses attraktive Gesamtbild macht unseren Club aus**. Daraus sind Aktivitäten entstanden wie **„De schnällscht Büli-**

Fisch“, eine **attraktive Kommunikation** nach aussen, unsere **Homepage** und unsere **poly-sportiven Angebote**. Die Energie, mit der unsere Trainer und Funktionäre diese Philosophie leben und der Aufwand, der dabei betrieben wird, ist immens. Wir bleiben nicht stehen.

Das folgende Statement der Eltern eines Mitglieds unterstreicht unsere Philosophie und zeigt, das wir auf dem richtigen Weg sind:

„Wir sind sehr froh, für unseren Sohn einen Verein gefunden zu haben mit einer engagierten Leitung und Trainern, die in ihrer Freizeit einen

grossen Einsatz für den Jugendsport leisten. Dabei steht neben der Leistung in der Fachsparte Schwimmen offensichtlich auch generell die Freude an der Bewegung im Zentrum. Zur Zeit wird während eines Monats das Schwimmtraining reduziert, dafür setzt sich das Team mit anderen Bewegungs- und Sportarten auseinander. Im SCB erlebt unser Bub Spass, Gemeinschaft, Körperbewusstsein, manchmal Erfolg, aber auch Enttäuschung, Grenzen, Durststrecken. Der SCB ist somit ein wertvoller Teil seiner Lebensschule.“

So erreichen Sie uns:

Schwimmclub Bülach
Postfach 207
8180 Bülach

Felix Gisler
Präsident

E-MAIL:
praesident@scbuelach.ch

Besuchen Sie uns unter:

www.scbuelach.ch
und
www.buelifisch.ch