

Ostertrainingslehrgang in Aue

Mit insgesamt 23 Sportlern aus 4 Trainingsgruppen des SSV Aue-Schneeberg und 3 Trainern startete am Dienstag unser Ostertrainingslager. (Teilnehmer Rekord!!) Dieses Mal haben wir uns die Schwimmtechniken „Delphinbearbeit“ und das „Brustschwimmen“ als Schwerpunkt gesetzt.

Dienstag

Am Dienstag wollten wir erst einmal alle ins Trainingslager reinkommen. Nachdem die Sportler einen kleinen Überblick über den Ablauf der Woche bekommen haben, schwammen sie 1300 m. Mit lockeren Schwimmkombinationen und ersten Technikübungen in der Delphinbearbeit und dem Brustschwimmen ging die erste Stunde Wasser locker vorüber. Weiter ging es dann zum Athletiktraining in die Turnhalle, wo wir verstärkt Stabilisationsübungen trainierten. Natürlich gab es wie im Vorjahr eine kleine Überprüfung. Heute stand der Sterntest auf der Tafel. Bester Sportler wurde Moritz, der für diesen Test 14,51 sec brauchte. Der zweite Platz ging an Fabienne und dritte wurde Jette – Glückwunsch. Da die Trainer den Kindern nicht nachstehen wollten, gab es dann noch ein Trainerduell, welches Corinna hauchdünn für sich entscheiden konnte. ☺ Den Abschluss bildeten noch Staffeln sowie das Spiel „Feuer-Wasser-Sturm“. Nach den schweißtreibenden Übungen ging es dann zum Mittagessen, wo sich alle auf Eierkuchen mit Apfelmus und Zucker freuten. Später ging es für die Kinder bei strahlender Sonne auf den Spielplatz zur aktiven Erholung. Pünktlich 13:30 Uhr ging es dann in der Schwimmhalle weiter. Die 90 Minuten Techniktraining mit Tauch- und koordinativen Übungen vergingen wie im Flug.



Mittwoch

Nach einer kurzen Erwärmung ging es gleich ins Wasser. Auf dem Plan stand Schwimmkoordination sowie ein lockeres Einschwimmprogramm in den Schwimmarten Delphinbearbeit und Brustschwimmen. Schwerpunkt war heute die Videoaufzeichnung dieser Schwimmarten, um sie am Donnerstag zu analysieren. Danach ging es in die Turnhalle, dort trainierten wir mit verschiedenen Lauf- und Sprungübungen unsere Sprungkraft. Neben dem Seilspringen war heute der Kasten-Bumerang Test eine wichtige Überprüfung. Schnellste Sportlerin war Fabienne, dicht gefolgt von Candy und Judy. Ähnlich sah die Reihenfolge beim Seilspringen aus. Hier gewann Candy vor Fabienne und Judy. – Glückwunsch. Danach ging es zum Fischstäbchen-Essen in die Eisdielen Diana. Da das Wetter heute nicht ganz so schön war, entschieden wir uns im Seminarraum Video anzuschauen. Die

Entscheidung fiel demokratisch auf „Mister Bean macht Urlaub“. Danach ging es in der Schwimmhalle mit professionellen Technikübungen zur Delphinbearbeit weiter.



Donnerstag

Morgens um 8 in Deutschland... - wir starteten alle ausgeschlafen ;-) unseren Trainingstag mit 90 Minuten Schwimmen. Viel stand nicht auf dem Programm. Dafür aber Technik, Technik, Technik. Der Schwerpunkt Brustschwimmen wurde mit allen möglichen Hilfsmitteln bearbeitet. Dabei teilten wir die Gruppe noch einmal, um allen zu helfen, die immer noch Probleme mit der „Brust Schere“ hatten. Nach dem Wassertraining ging es zur Theorie in den Seminarraum. Wir schauten uns verschiedene Technikvideos an und lauschten den Hinweisen unseres Trainers. Besonders das Video von Michel Phelps hat die Kinder sehr beeindruckt. „Wie kann der solange unter Wasser bleiben.“ Nach 45 Minuten Unterricht konnten wir dann unseren Film vom Vortag weiterschauen. In dieser Zeit gab es für alle im Einzelgespräch die Auswertung der Technikanalyse. Pünktlich 11:45 Uhr gab es lecker Nudeln mit Wurstgulasch und Käse. Da heute das Wetter wieder schöner wurde, ging es zur Erholung auf den Spielplatz. Auch bei der zweiten Einheit des Tages griffen wir das Thema Brustschwimmen erneut auf und versuchten die individuellen Tipps vom Vormittag (Theorie) umzusetzen.



Freitag

Letzter Trainingstag, heute geht es verstärkt um Startsprünge + Wenden mit Tauchzügen im Brustschwimmen. Nach dem 90-minütigen Schwimmtraining ging es mit dem Landtraining weiter. Um unsere Ausdauerfähigkeit zu überprüfen, stellten sich alle dem Coper Test. Danach ging es mit einem Kraftkreis weiter. (Klimmzüge, Liegestütze, Streckhalte

Rumpfheben, ...) Beim Mittagessen (Kartoffel mit Ei und Spinat) – gab es als Belohnung für alle Sportler noch ein Eis. Glücklicherweise lachte die Sonne den ganzen Tag und wir konnten bei der anschließenden Mittagspause wieder neue Kraft auf dem Spielplatz tanken, um dann die letzte Einheit des Trainingslagers zu meistern. Bei dieser ging es um verschiedene Tests des LVT (Gleiten, D Be in BL/RL, ...)



Ein lockeres, technisch anspruchsvolles und erfolgreiches Trainingslager ging zu Ende. Jetzt kann das Training normal weiter gehen und die nächsten Wettkämpfe können kommen. Die Grundlagen sind geschaffen, um große Taten zu vollbringen.



Vielen Dank an das Team vom Eiscafé´ Diana, der Sekretärin der Grund- und Oberschule Aue Zelle, dem Team der Schwimmbhalle sowie an meine Trainerkollegen Jessica, Sissy, Corinna und Viola für die tolle Unterstützung.

Philipp Epperlein