

Ostertrainingslager in Aue

Osterzeit ist Trainingslagerzeit! Auch unsere Nachwuchssportler arbeiten in den Osterferien in Aue hart daran, ihre Grundlagen zu verbessern. Dieses Mal haben wir uns die Schwimmtechniken „Delphinbearbeit“, „Schmetterlingsschwimmen“ und das „Brustschwimmen“ als Schwerpunkt gesetzt. Hier wurde speziell an den Feinheiten der Schwimmtechnik gearbeitet und mit Hilfe von Überwasser- und Unterwasseraufnahmen wurden den Kids Potentiale bei den Bewegungsabläufen aufgezeigt. Dabei trainierten unsere Sportler pro Tag 2 x 90 Minuten im Wasser und 1 x 90 Minuten an Land. In gegenseitigen Duellen spornten sich insgesamt 23 Sportler aus 5 Trainingsgruppen zu Höchstleistungen an. Ein lockeres, technisch anspruchsvolles und erfolgreiches Trainingslager ging am Freitag zu Ende. Jetzt kann das Training ganz normal weitergehen 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 Schwimmhalle Aue sowie an meine Trainerkollegin Sandra Hüllenhagen für die tolle Unterstützung.

