



Schwimmregeln

Kurz vor dem Training

Übungsleiter

Ein Übungsleiter bzw. der Trainer führt das Training außerhalb der Bahn und ist rechtzeitig vor Ort, damit die Mitglieder die Möglichkeit haben pünktlich zu beginnen. Er ist zudem zentraler Ansprechpartner für Fragen. Grundsätzlich ist jedoch jeder für die Ausübung des Schwimmplans selbst verantwortlich.

Auf- und Abbau der Leinen

Wir sind als Verein für den Auf- und den Abbau der Leinen im Esperanto grundsätzlich selbst zuständig. Da kann jeder gerne mit unterstützen.

Ausrüstung

Bei jedem Training kann der Trainer auf alle Schwimmausrüstungen zurückgreifen, die das Training „erleichtern“. Daher sollte der Schwimmer grundsätzlich voll ausgestattet sein und sie am Beckenrand griffbereit liegen haben. Dazu gehören Schwimmbrett, Paddle, Pullbuoy und Flossen.

Training

Schwimmen auf der Bahn

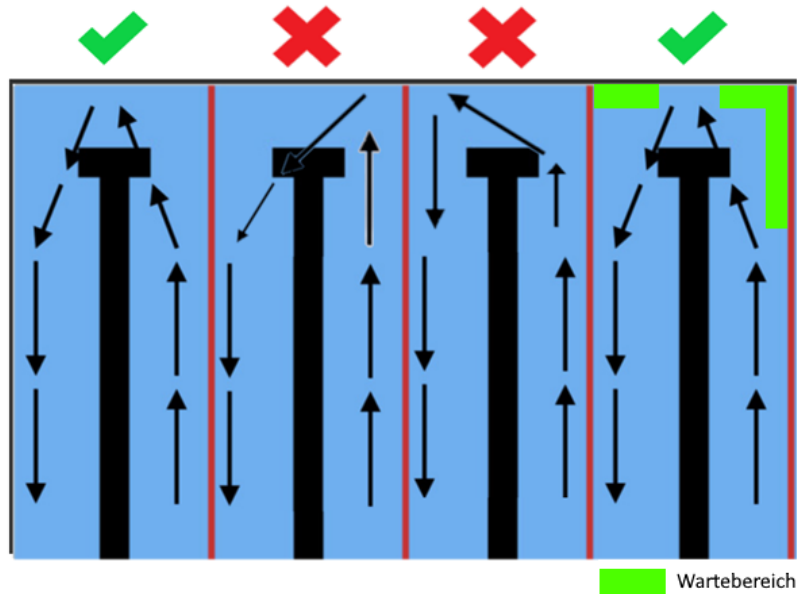
Beim Schwimmen ist es wie beim Autofahren. Es gilt die gegenseitige Rücksichtnahme und habt immer einen Blick nach vorne und nach hinten. Das durchgängige Gucken auf den Boden des Schwimmbeckens ist sicherlich für die Schwimmlage besser, führt allerdings beim Schwimmtraining zu Zusammenstoßen. Geschwommen wird auf einer Bahn gegen den Uhrzeigersinn, möglichst weit rechts, so dass die Mitte für Überholmanöver freigehalten wird. Schnellere und geübtere Schwimmer nehmen mehr Rücksicht auf Langsamere. Das Berühren von anderen Schwimmern ist normalerweise tabu, lässt sich aber nicht immer verhindern. Jeder Schwimmer hindert seine Mitschwimmer nicht daran die Bahn bis zum Beckenrand zu Ende zu schwimmen.

Pause oder Ende des Schwimmabschnittes

Ausruhende oder wartende Schwimmer warten in der rechten Ecke der Bahn (vom heranschwimmenden Schwimmer ausgesehen). Zusätzliche wartende Schwimmer reihen sich rechts an der Leine oder warten in der linken Ecke. Bitte wartet nicht in der Mitte des Beckenrandes, damit der Platz zum Anschwimmen des Beckenrandes und für die Wenden nicht versperrt wird. Gestartet wird grundsätzlich auf der Beckenrandseite der Startblöcke.

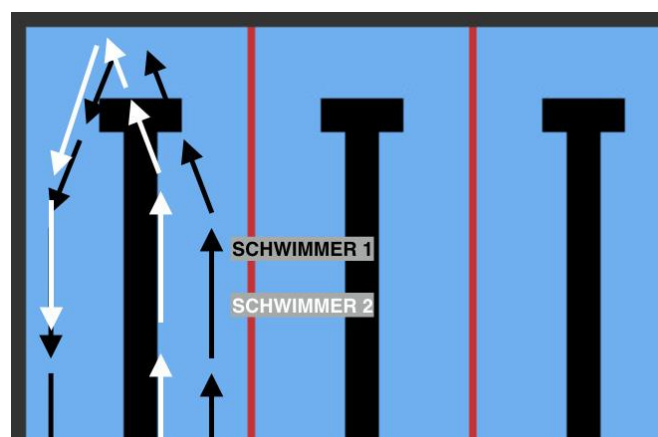


Schwimmregeln



Überholen

Sobald es auf einer Bahn enger wird, empfehlen wir dem Überholenden, das Überholen durch einmaliges feines Antippen der Füße des zu Überholenden anzukündigen und überholt am besten an der Wende, und zwar mit einer Wende weiter links (Schwimmer 2). Derjenige der überholt wird schwimmt gleichmäßig weiter oder reduziert, wenn er mag, kurzzeitig seine Geschwindigkeit (somit ist der Überholvorgang schneller beendet). Falls langsamere Schwimmer vor der Wende bemerken, dass schnellere Schwimmer von hinten aufschließen, lässt der Schwimmer (Schwimmer 1) sie durch seine Wende in der Mitte der Bahn vorbeiziehen oder wartet rechts am Beckenrand.

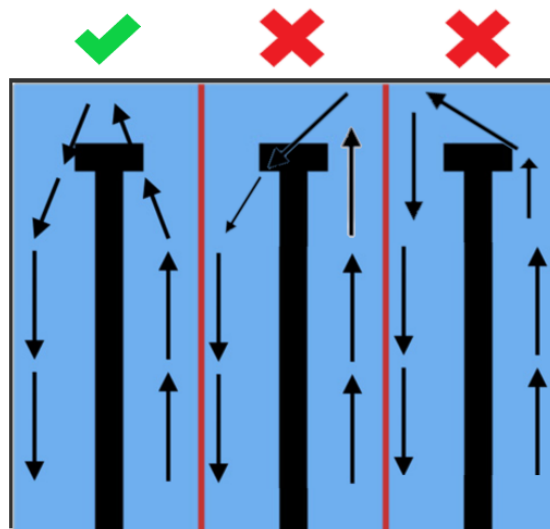




Schwimmregeln

Wenden

Grundsätzlich wird in der Mitte der Bahn gewendet (verlängertes „T“). Kurz vor oder während der Wende vergewissern sich die Schwimmer, dass das Abstoßen nach der Wende ohne Hindernis möglich ist oder sie ggf. überholt werden.



Trainingsplan

Damit der Trainingsplan vollumfänglich umgesetzt werden kann, ist ein pünktlicher Beginn Voraussetzung. Nachzügler fügen sich nahtlos in den aktuellen Plan ein. Der Trainingsplan ist ein Teil eines auf Jahresbasis erstellter Plan, der mit weiteren Abteilungsleitern abgestimmt wurde.

Abgangszeit

Die Abgangszeit dient in erster Linie dazu, ein Gefühl für die eigene Geschwindigkeit zu bekommen. Sie beinhaltet die Schwimmzeit plus Pause. Ziel ist es die Schwimmzeit so anzupassen, dass genügend Pause für die Erholung genutzt werden kann. Die Abgangszeit wird nicht verlängert oder verkürzt, da ansonsten der Trainingseffekt verloren geht.

Schwimmabschnitte - Intervalle (z.B. 10 x 50m Kraul GA1)

Alle Schwimmabschnitte haben grundsätzlich eine oder mehrere Schwimmlagen, Intervallpausen und Pausen nach dem Abschnitt. Die Schwimmlagen inkl. der Intensität sollten für den Schwimmabschnitt so geschwommen werden, dass entweder aktive Erholung stattfinden kann (KB) oder die Intensität konstant (max. 1-2 Sekunden Differenz) auf den zu schwimmenden Abschnitten eingehalten werden kann (GA1, GA2, EB und SB). Die Intervallpausen dienen einzig zum kurzen Erholen, denn meistens ist die Pause kürzer als gedacht.

Die Pausen nach dem Abschnitt dienen zur erweiterten Erholung, zum Lesen des folgenden Abschnittes, für kurze Hinweise des Übungsleiters und ggf. zum Wechseln der Ausrüstung. Da auch diese meistens nicht länger als 60 Sekunden betragen, ist hier Konzentration Voraussetzung.