Herbsttrainingslager der Grundschüler in Aue

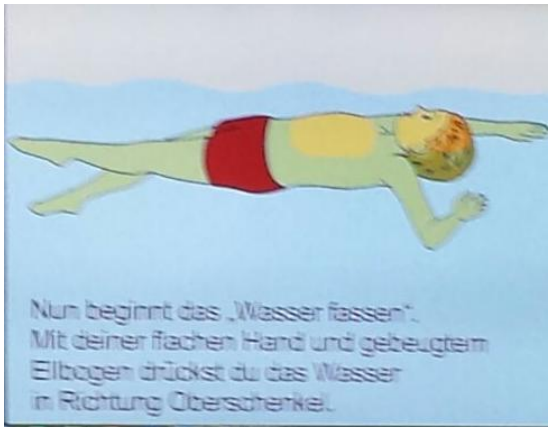
Vom 19. – 23.10.2015 trainierten unsere Wettkampfschwimmer im Grundschulalter gemeinsam im Herbsttrainingslager in Aue. Dabei trainierten unsere Sportler pro Tag 2 x 90 Minuten im Wasser und 1 x 90 Minuten an Land. Ziel war es, die technischen Grundlagen zu verbessern und in gegenseitigen Duellen sich zu Höchstleistungen anzutreiben.

1. Tag

Heute starteten wir mit 18 Sportlern aus 4 Trainingsgruppen unser diesjähriges Herbsttrainingslager. Nach einer kurzen Erwärmung ging es gleich ins Wasser. Auf dem Programm standen die Schwimmarten Rücken- und Freistilschwimmen, welche wir heute per Video aufgezeichnet haben. (Die Schwimmvideos werden wir morgen in unserer Theoriestunde auswerten) Danach ging es dann in die Turnhalle. Wie in den vergangenen Jahren gab es auch dieses Jahr eine kleine Überprüfung. Heute war es der Sterntest. Beste Sportlerin wurde Candy, die für diesen Test nur 16,15 sec brauchte. Spitze! Nach dem schweißtreibenden Sport freuten sich dann alle auf die wohlverdiente Mittagspause mit Mittagessen. Gut gestärkt ging es danach wieder ins Wasser. Nach 90 Minuten Techniktraining neigt sich der erste Trainingstag mit 1800 m zu Ende. Fortsetzung folgt.

2. Tag

Pünktlich 8:00 Uhr starteten wir unseren Tag mit 90 Minuten Schwimmen. Schwerpunkt in der ersten Einheit war die Rückenbeinarbeit. Weiter ging es dann mit einer Stunde Schwimmtheorie. Gemeinsam mit unserem Trainer erläuterten wir anhand von Schwimmtafeln und Schwimmvideos die wichtigsten Punkte zur Technik des Rücken- und Freistilschwimmens. Im Anschluss werteten wir dann in Kleingruppen unsere eigenen Unterwasseraufnahmen aus. Der Rest der Gruppe schaute das Video „Ab durch die Hecke“ an. In der zweiten Wassereinheit versuchten wir die Ratschläge im Wasser umzusetzen, was den meisten schon gut geglückt ist. Weiter so. Bis morgen.



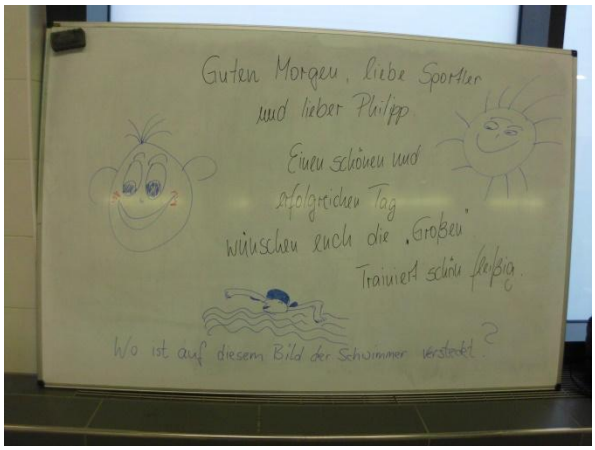
3. Tag

Mit einem freundlichen „Guten Morgen“ begrüßten sich heute alle Teilnehmer des diesjährigen Trainingslagers in der Schwimmhalle Aue, bevor wir uns mit dem Thema Starts und Wenden im Rückenschwimmen auseinander setzten. Danach ging es wieder in die Turnhalle, wo wir heute nach einer kurzen Erwärmung und Übungen für die Stabilisation viele verschiedene Spiele spielten. (Spiele-Tag) Zur Mittagspause nutzten wir heute das trockene Wetter und gingen zur Regeneration auf den Spielplatz. In der abschließenden Schwimmeinheit übten wir intensiv an unsere Kraulbeinarbeit. Bei den anschließenden Tests kamen schon sehr gute Zeiten heraus. Weiter so. Bis morgen.

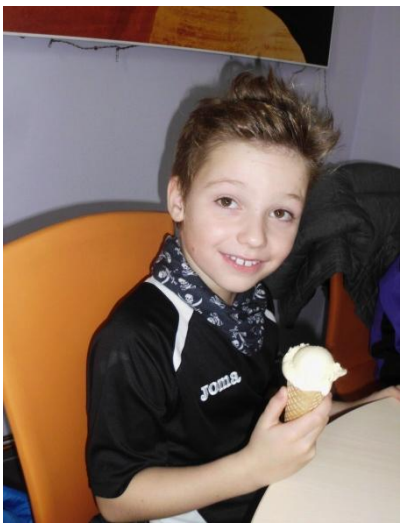
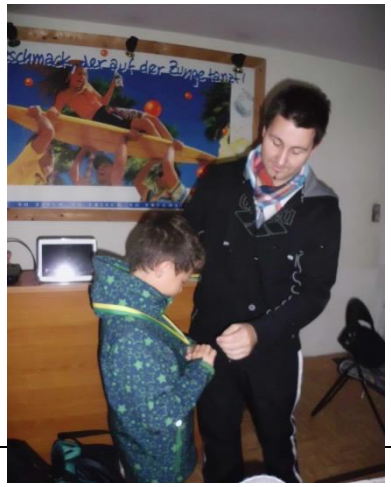
4. Tag

Und täglich grüßen pünktlich 8:00 Uhr 18 freundliche Sportler ihren Trainer. ☺

Technik, Technik und nochmal Technik stand heute auf dem Trainingsplan. Heute bearbeiteten wir intensiv das Kraulschwimmen. Nach der Wassereinheit ging es in die Turnhalle, wo wir heute den Kasten-Bumerang-Test und das Seilspringen genauer überprüften. Zur Mittagspause ging es wieder ins Eiscafé Diana, wo es heute leckere Fischstäbchen zum Mittagessen gab. Die restliche Mittagspause verbrachten wir auf dem Spielplatz. Zu unserer abschließenden Trainingseinheit im Wasser, trainierten wir noch einmal Starts und Wenden. Bis Morgen.



5. Tag

Zum Ende unseres Trainingslagers zeigten alle Teilnehmer beim Miniwettkampf nochmal alles, was sie gelernt bzw. im Trainingslager geübt haben. Dabei lieferten sich die Sportler bemerkenswerte Duelle. Spitze. Auch nach dieser Wassereinheit ging es zur Athletik in unsere Turnhalle in der Grund- und Mittelschule Zelle. Diesmal wollten wir nochmal etwas für unsere Ausdauer sowie für unsere Kraft tun. Ziemlich kaputt schlichen dann alle Sportler, aber auch der Trainer, zur Mittagspause ins Eiscafé. Es gab leckere Spaghetti und als Belohnung für die Strapazen der Woche noch 2 Kugeln Eis. Im Anschluss werteten wir noch unseren Wettkampf aus. Es gab für alle Gewinner Medaillen. Spätestens jetzt waren alle Sportler wieder völlig regeneriert ☺ und es ging dann zur abschließenden Trainingseinheit in die Schwimmhalle.

Ein anstrengendes aber auch schönes Trainingslager geht zu Ende. Ein Dank gilt an alle, die mit ihrer Unterstützung zum Erfolg des Trainingslagers beigetragen haben. Bis zum nächsten Mal und jetzt viele Erfolge bei den nächsten Wettkämpfen.