



## SCHWIMMTRAINING

### Ein paar Infos und Regeln

Je nach Trainingsort hat das Sportbecken 25m- oder 50 m-Bahnen. Wir schwimmen auf mehreren Bahnen in verschiedenen Leistungsgruppen.

#### **Bitte Beachten - Probetraining**

Probetraining für potentielle Neumitglieder ist nur dienstags und donnerstags möglich und nur mit vorheriger Anmeldung.

#### **SCHWIMMREGELN**

Für ein geordnetes und erfolgreiches Schwimmtraining bei uns bitte folgende Dinge beachten:

##### **1 | PACK' DIE AUSRÜSTUNG EIN**

Bitte bringt grundsätzlich Flossen, Paddles, Pull-Buoy / Kickboard mit.

##### **2 | ZIEH' LEINE**

Keiner beginnt bitte schon das (Ein-)Schwimmprogramm, bevor nicht die Leinen gezogen sind. Jeder Schwimmer ist für die Leine verantwortlich, die an die nächsthöhere Bahn angrenzt.

##### **3 | SEI PÜNKTLICH**

Wer zu spät kommt, schwimmt sich ein und steigt danach gleich in die Übungsphase ein, in der sich die Bahnkameraden gerade befinden.

Beginnt bitte spätestens 5 Minuten vor dem Ende der offiziellen Wasserzeit selbstständig das Ausschwimmen und das Herausnehmen der Leinen. Zum Ende der Wasserzeit sollten sich weder Schwimmer noch Leinen im Wasser befinden.

Zum Trainingszeitende sollte das Schwimmbad geräumt sein. Wir machen uns sonst beim Personal keine Freunde.

##### **4 | BLEIB' AUF DEINER BAHN**

Die Bahneinteilung nach Leistungs- und Altersklassen nehmen unsere Schwimmtrainer/-innen vor. Euer Aufstieg auf die nächsthöhere Bahn sollte von ihm vorgeschlagen oder wenigstens mit ihm abgesprochen sein.

Ein freiwilliges Zurückgehen auf die nächstniedrigere Bahn sollte ebenfalls nur in Absprache mit dem Trainer und nach Möglichkeit nur nach längerer Trainingspause, beispielsweise wegen Krankheit oder Verhinderung, erfolgen. Ziel eines Jeden sollte aber sein, nach einigen Wochen wieder auf die zugeteilte Bahn "aufzusteigen".

##### **5 | SCHWIMM' RECHTS**

Es wird grundsätzlich im Kreisverkehr geschwommen, also immer rechts auf einer Bahnhälfte.

Schwimmen wir auf 25 Meter quer, dann schwimmen alle nebeneinander. Reicht der Platz dafür auf der Kurzbahn nicht aus, dann zieht bitte eine Leine und schwimmt mit ähnlich schnellen Schwimmern wieder im Kreisverkehr.

##### **6 | DER BAHNSCHNELLSTE GIBT UND LIEST DIE ÜBUNG VOR**

Nach dem Einschwimmen warten alle am Beckenrand auf den letzten Einschwimmenden der Bahn und starten dann gemeinsam die erste Übung, die entweder vom Trainer angesagt wird oder die der schnellste Schwimmer der Bahn als "Bahnchef" laut und deutlich für alle anderen Schwimmer auf der Bahn vom Plan vorliest.

Die schnellsten Schwimmer der Bahn bestimmen das Tempo. Haben sie die Übung zu Ende geschwommen, warten sie auf die langsameren Schwimmer. Die langsameren Schwimmer beenden

dann nur noch die angefangenen letzten 100 (bzw. bei Kurzbahn 50) Meter der Übung und reihen sich wieder hinten ein. Der Bahnschnellste liest - sobald die langsameren Schwimmer nach dem Abkürzen am Beckenrand angekommen sind - wieder die nächste Übung laut für alle vor und das Spiel beginnt von vorn.

#### **7 | REIH' DICH EIN**

Die Reihenfolge der Schwimmer auf der Bahn richtet sich nach der Schnelligkeit, die Einschätzung darüber soll selbstständig intern von Euch auf den Bahnen vorgenommen werden. Das spart viel Platz auf der Bahn.

#### **8 | ÜBERHOLEN ERWÜNSCHT**

Ist ein Schwimmer intern auf der Bahn schneller als zunächst eingeschätzt, ist das selbsttätige Überholen durchaus erwünscht. Bitte nicht dauernd auf den Vordermann aufschwimmen, ohne zu überholen. Das schafft Frust für alle und hinten staut es sich unerträglich; das System kann dann nicht mehr funktionieren. Es entsteht dann, wie im Straßenverkehr, ein auf Dauer nervenraubender "Ziehharmonika-Effekt".

Überholt bitte nicht kurz vor der Wende oder wenn der Gegenverkehr es nicht zulässt, dies ist beides gefährlich. Beim Rückenschwimmen ist kurz und zügig mit Brustkraul zu überholen, da sonst schmerzhaft Kopfcollisionen zu befürchten sind, die auch besonders gefährlich sein können. Möchtet Ihr nach der Wende vor dem Vordermann schwimmen, klopft bitte wenige Meter vor der Wende (wie im Wettkampf im Schwimmbad auch) einfach kurz auf die Ferse des Vordermannes, dieser sollte dann am Beckenrand kurz (1-2 Sekunden) warten und den Aufschwimmenden vorbeilassen.

#### **9 | HALT' DIE PAUSEN EIN**

Die Pausen laut Trainingsplan sind bitte von jedem, auch von den schnelleren Schwimmern, genau einzuhalten. Der Trainer hat sich bei den Pausen etwas gedacht. Wer die Pausen weglässt und durchschwimmt, läuft Gefahr, den erwünschten Trainingseffekt zu verfehlen. Schwimmt lieber die Übung etwas schneller, als die Pausen ab- oder sogar wegzukürzen.

#### **10 | NIMM RÜCKSICHT**

Bitte tragt keine Metalluhren oder sonstigen schweren (Arm-)Schmuck beim Schwimmen, sonst besteht Verletzungsgefahr!

Bittet verzichtet während der kompletten Zeit in der Schwimmhalle auf euer Handy.

Achtet bitte auf Eure Bahnkameraden und leistet Hilfe beim Ausstieg, sollte jemand Probleme aufgrund von Krämpfen, Verletzung oder seines Kreislaufes bekommen. Fragt insbesondere jemanden, der sich mitten auf der Bahn in die Leine hängt kurz, ob alles in Ordnung ist oder er vielleicht doch Hilfe braucht. Unser Training ist hart, und jeder kann mal in eine schwierige Situation kommen, auch, wenn wir nicht im Freiwasser trainieren, das Wasser klar und die Beckentiefe gering ist. Komplikationen sind auch bei uns schon eingetreten, auch wenn es glücklicherweise selten vorkommt.

#### **11 | HALT' DICH AN DEN TRAINER**

Der Trainer gibt all denjenigen, die aus Konditionsgründen das Programm früher beenden wollen, die Möglichkeit, nach dem Ausstieg aus dem Wasser Fragen an ihn zu stellen, alternativ sich bei den Fortgeschrittenen Techniken abzuschauen oder Trockenübungen am Beckenrand durchzuführen. Mit einem vorzeitigen Verlassen der Halle werden von unserer Abteilungskasse bezahlte Kapazitäten verschwendet. Zuschauen am Beckenrand schafft den einen oder anderen Lerneffekt.

**Den Anweisungen des Schwimmtrainers ist zu jeder Zeit bitte Folge zu leisten.**

#### **12 | WISSEN AN NEULINGE WEITERGEBEN**

Bitte befolgt diese Regeln unaufgefordert und informiert Neueinsteiger intern auf den Bahnen laufend über diese Schwimmordnung. Macht Euch bitte mit Neueinsteigern auch namentlich bekannt. Beherrzte und freundliche Ansprachen und Erinnerungen an die Schwimmordnung vermeiden allseitige Frustration sowie Unfälle und ersparen dem Schwimmtrainer viel Arbeit; er kann sich dann um so mehr auf das eigentliche Training und Euren Fortschritt konzentrieren. Davon profitieren wir alle.

Wir wünschen allen 96er Triathleten und Triathletinnen viel Erfolg und Spaß beim Schwimmtraining!

