

Vereinsschwimmen/Schwimmtraining

Neubeginn Kinder- und Jugendtraining

Auf Grund der Corona – Pandemie und den damit verbundenen Anforderungen und Hygienemaßnahmen hat „Die Insel“ noch geschlossen.

Der Zeitpunkt, wann und unter welchen Bedingungen die einzelnen Schwimmgruppen den Trainingsbetrieb wieder aufnehmen können ist derzeit noch nicht bekannt.

Sobald dem Verein nähere Informationen vorliegen, werden wir an dieser Stelle darüber informieren.

Da jetzt immer mehr Freibäder in der näheren Umgebung geöffnet haben, werden wir immer wieder gefragt, wie kann ich mit meinem Kind üben, was kann ich als Laie machen, damit mein Kind evtl. schon mal etwas alleine üben/trainieren kann.

Im folgenden zwei kurze Übungseinheiten:

Wettkampfgruppe:

200m beliebiges Einschwimmen

100m Kraul Beine in Seitenlage

100m Kraul im Wechselzug, heißt: 2x den rechten Arm ziehen – 2 x den linken Arm

50m Badewanne (Rückenlage, Füße in Schwimmrichtung)

100m: 3 x Züge Schmetterling – 6 x Züge Rücken – 3 x Züge Brust – 6 x Züge Kraul

200m Kraul immer im 3er Zug schwimmen

100m Brust Beine in Rückenlage

200m Brust Arme mit Schmetterling und Kraul Beine, nach 50m wechseln

100m Kraul nur einarmig schwimmen: heißt 25m nur den rechten Arm ...

100m in beliebiger Schwimmart schwimmen, die letzten 10m jeder Bahn schnell

200m: 8 Züge Kraul – 15 x nur Kraul Beine ,immer im Wechsel

100m Ausschwimmen beliebig

Seepferdchengruppe:

100m beliebiges Einschwimmen

100m Brust schwimmen mit Atmung ins Wasser, heißt ins Wasser aus atmen

4 – 5x vom Beckenrand abstoßen und gleiten üben, Gesicht liegt im Wasser

50m Raddampfer: in Bauchlage wechselseitig mit den Armen gegen die Schwimmrichtung schaufeln und mit den Beinen strampeln

50m in Rückenlage schwimmen mit Brustbeine

50m in Rückenlage schwimmen mit Kraul Beine (strampeln)

wer es schon schafft, kann auch die Arme wechselseitig dazu nehmen

in Bauch und Rückenlage im Wasser schweben (Arme in Seithalte u. Beine grätschen)

5 – 10 Sekunden die Position halten

zum Abschluss noch einmal 100m ohne Pause versuchen zu schwimmen