

Schwimmtraining beim TSV Victoria Linden

Stand: 01.2013



Bitte beachtet diese Regeln, besonders wenn beim Training viele auf der Bahn sind.

1. Grundsätzlich gilt: Wir schwimmen miteinander, nicht gegeneinander. Wir nehmen Rücksicht auf andere, besonders schwächere Schwimmer.
2. Ohne Trainer schwimmen wir nach Trainingsplan, sonst führt es zu Durcheinander auf der Bahn. Wir sprechen ab, wer das Training nach Trainingsplan in die Hand nimmt. (Fabian und Haider sind prädestiniert dafür)
3. Die Ersten in der Schwimmhalle ziehen die Leinen rein. (nach dem Ausschwimmen am Montag wieder raus ziehen)
4. Wer später kommt, erkundigt sich bitte, welche Übung die nächste ist und nutzt diese locker zum Einschwimmen.
5. Bitte bringt die Trainingsgeräte mit, d.h. zoggs Pullkick/Pullbuoy und Paddles.
6. Wir schwimmen Intervalle, daher gibt es Pausen die es einzuhalten gilt, Technikübungen werden "langsam" geschwommen, also technikbetont...
7. Wir schwimmen bis ca. 3m vor Ende der Bahn ganz rechts, wenden dann in der Mitte und stoßen uns schräg nach ganz rechts ab.
8. Wir beenden ein Intervall auf der rechten Seite der Bahn, orientieren uns, gehen nach links und warten.
9. Überholvorgänge beginnen wir gleich nach der Wende, wenn wir es nicht schaffen, reihen wir uns hinten ein.
10. Wenn wir am Beckenrand sprechen, achten wir darauf, dass andere wenden oder anschlagen können.
11. SELBSTVERSTÄNDLICH: Bei Problemen anderer Schwimmer bieten wir unsere Hilfe an.

Verbesserung bzw. Diskussion zu einzelnen Punkten bitte *bei guter Gelegenheit* mit der Spartenleitung oder dem Trainer versuchen :-)