

## Wichtige Tipps rund ums Schwimmen

**AusdauerNetzwerk, unser Premium Partner für Trainingsplanung und Sportreisen gibt Ratschläge wie Ihr Euch bestmöglich vorbereiten könnt.**

Die Traumkulisse am Schliersee macht die Auftaktdisziplin zum ersten Highlight des Tages. Das Ziel für die meisten Athleten ist dabei möglichst viel Kraft im Wasser zu sparen. Es gilt am Wettkampfmorgen Ruhe zu bewahren und sich auf das Schwimmen in der Gruppe zu freuen. Der Perspektivwechsel, der Blick vom Wasser auf den Schwimmaustieg, kann beim Einschwimmen ohne Stress vollzogen werden und gibt Sicherheit bei der Orientierung im Rennen.

Um für das Schwimmen gewappnet zu sein, sollte im Vorfeld einige Wochen bzw. Monate ein geregeltes Schwimmtraining stattfinden. Als "Check-Liste" für das Schwimmen im See und als Inspiration für das Training gibt's hier ein paar Tipps:

### **Checkpoint 1:**

Kann ich mindestens 45 min am Stück schwimmen?

#### **TIPP:**

- übe in einem offenen Gewässer!
- ohne Unterbrechung zu schwimmen ist für Beckenschwimmer anfangs ungewohnt
- das Halten am Beckenrand und der Abstoß von der Wand funktioniert im See nicht mehr

---

### **Checkpoint 2:**

Bin ich bereits in einer Gruppe geschwommen?

#### **TIPP:**

- geht im Schwimmbad mindestens zu dritt auf eine Bahn und schwimmt gemeinsam los
- Körperkontakt suchen, auf das Ausatmen konzentrieren und mit den Anderen schwimmen

---

### **Checkpoint 3:**

Kann ich mich im Wasser orientieren?

#### **TIPP:**

- Wasserballkraul: der Kopf bleibt über Wasser und der Körper ist in der Horizontalen
  - Diese Übung lässt sich einfach in das Schwimmtraining integrieren und schult gleichzeitig das Wasser- und Rhythmusgefühl für den Armzug
-

#### Checkpoint 4:

Habe ich den Ausstieg aus dem Wasser geübt und weiß wie sich der Wechsel von der horizontalen Lage in den Laufschrift anfühlt?

**TIPP:**

- Übung im See/Schwimmbad: 3x 200m schwimmen, dann flott aus dem Becken steigen und eine Runde über die Liegewiese laufen (30s-60s Belastung)
- 

#### Checkpoint 5:

Kann ich meinen Neopren schnell ausziehen?

**TIPP:**

- Übung: jogge nach dem Schwimmtraining mit Neoprenanzug kurz und versuche dabei den Reißverschluss zu öffnen und bis zur Hüfte nach unten zu ziehen
  - dann stehenbleiben und komplett ausziehen - bis auf die Badehose :-)
- 

...schon ausprobiert, hat's funktioniert, gibt's offene Fragen, Ideen, Bilder, Erlebnisberichte?

Schreibt eine E-Mail an [mathias.flunger@ausdauerwerk.de](mailto:mathias.flunger@ausdauerwerk.de)

Das AusdauerNetzwerk wünscht viel Spass im Training!