

Woche#1 – „Der Hintern muss hoch“

(0) Begrüßung, Einleitung (10min)

(0.1) ORGA Torsten hat neuen Job und alle Ämter FunBallSwim niedergelegt:

- ThomasDM, Eva, Christian, Karsten, neue Schwimmtrainerstelle ausgeschrieben
- Montag 20:30, Mittwoch 19-20?

(0.2) INHALTE

- warum schwimmt ThomasDM im Freiwasser ohne Neo 2:00/100m und mit 1:30?
- warum ist Katharina 15-20min hinter der Spitze auf 3,8k? Mangelnde Fitness?
- warum greifen sehr gute Schwimmer 2-3mal ins Wasser und sind schon fast am Ende der Bahn? (zB Arena-Man im Hilton, EOSC)
- wie weit kann man gleiten wenn man aufhört Armzug/Beinschlag zu machen? 10m. wenn man nach 2m stillsteht stimmt was nicht mit der ... ?
- warum schwimmen sehr gute Schwimmer 100m Kraulbeine unter 1min? Auch bei Paralympics!

=> WASSERLAGE

- der nächste Triathlon ist im Mai = 8 Monate!!! niemand von uns MUSS jetzt km sammeln
- 12 Monate lang das gleiche trainieren macht keinen Sinn, weder körperlich noch mental, Periodisierung
- Trainerteam hat sich Gedanken gemacht und das Konzept fürs Schwimmtraining Okt2016-Mai2017 ausgearbeitet => 1. Technik verbessern, 2. sukzessive Meter schwimmen mit sehr sauberer Technik!!! 3. Geschwindigkeit aufnehmen und Strecke weiter steigern 4. Wettkampftempo einüben, Intervalle ...

10WeST „10 Wochen Schwimm Technik / 10 Weeks Swim Technique“

Empfehlung: auch in euren individuellen Schwimmterminen: Kein Kraul ganze Lage machen, fokussiert auf Technik-BASIS-Übungen

ÜBUNGEN

(1 // 5min) Mit Rücken an der Wand stehen, Fersen, Gesäß, Schultern, Hinterkopf.

Jetzt auch Lendenwirbelsäule an Wand drücken/Becken kippt nach hinten/kein Hohlkreuz mehr!

(5min)

(1b) wie 1 aber mit Armen über dem Kopf, auch an der Wand: "Strammer Max" (5min)

Arme "U" oder "A", Schulterflexibilität!

Bauchnabel zur Wirbelsäule ziehen, kein Hohlkreuz!

- Duschen, Treff im im flachen Teil des Beckens (5min)

(2//5min) Schwimmer legen sich lang aufs Wasser, atmen aus, sinken auf den Boden, bleiben dort lang gestreckt liegen

(3//15min) Schwimmer legen sich aufs Wasser, atmen nicht aus, versuchen Hinterkopf, Schulterblätter, Gesäß, Fersen an der Wasseroberfläche zu halten, ggf sogar unterer Rücken.

Erläuterung:

- warum die Beine absinken (Lunge ist am oberen Ende, nicht in der Mitte)
- warum der Beinschlag nicht das Mittel der Wahl ist, um die Beine oben zu halten (Beine für Vortrieb, nicht Lage; stattdessen „Schweben“)
- auf Schulter legen, Rumpfstabi => Hüfte und Beine hoch, „bergab schwimmen“

(4//10min) Schwimmer legen sich aufs Wasser, Kollege steht dahinter, fasst Füße und schubst an/bzw. leichter Abstoss von Wand: Wer schafft es wie weit? 10m?

Kontrolle: Änderung der Haltung => ändert sich die Gleitstrecke?

Ähnlich wie LaufABC ist das ein Teil unseres SchwimmABCs, das werden wir oft machen am Anfang der 10WeST-Einheit bis Weihnachten

(5//10min) Hohe Hüfte: Schwimmer liegen auf Seite im Wasser, Arme am Rumpf, Gesicht nach UNTEN, Bauchnabel zur Seite, auf die Schulter lehnen, Hüfte kommt aus Wasser, leichter Beinschlag, 10-15m schwimmen, oberer Arm kontrolliert ob Hüfte aus dem Wasser schaut, zum Atmen wird der Kopf ca. 90(+45) Grad gedreht und Position ansonsten beibehalten

(5b//5min) dito, unterer Arm nach vorne gestreckt

Nicht auf Strecke gehen, immer die saubere Ausführung sicherstellen. Lieber 10x eine halbe Bahn sauber als 5 Bahnen am Stück hingeschludert

ARMZUG (falls noch Zeit ist)

(6) Phasen 0,1,2,(3)

Erläuterung (5min)

(7) Skullen (Hände fassen Wasser aus dem Handgelenk, lockerer Beinschlag, Gesicht zum Boden) (5min)

(8) High Elbow Catch / Ellenbogenvorhalte: Trockenübung, Erläuterung

Empfehlung: bis incl. Dez 2016 kein Kraul ganze Lage schwimmen, nur an Technik arbeiten!!! Wenn schwimmen, dann Brust, Rücken, Tauchen, TauchenDelle, Beine, ... und natürlich die Technikübungen!

Woche 2 dann im Prinzip das gleiche, mit Armzug entsprechend weiter vorangehen.

"Richtig" Schwimmen, also Kraul auf Strecke bauen wir sukzessive auf mit Technikübungen, wird ein paar Wochen dauern bis da nennenswerte Meter zusammenkommen. Vorher an "Strecke" alles aber kein Kraul: Brust, Rücken, Tauchen normal, Tauchen Delphinbewegung, Delphin, Beine, Flossen, (Wechselage eher nicht)