

Trainingslager in Dornbirn

Vom 3. bis 5. Mai 2013 gingen die Schnellsten der Jugend Wettkampfmannschaft des Schwimmvereins ins Trainingslager nach Dornbirn. Dort wurde intensiv auf die Württembergischen Meisterschaften vorbereitet, die Mitte Juli in Bietigheim und Heidenheim stattfindenden werden. Davor sind zudem noch die IABS und die Vereinsmeisterschaften.

Die zwei Jungs und zehn Mädchen absolvierten vier Trainingseinheiten im Wasser und eine Trainingseinheit in der Sporthalle.

Dabei wurde besonderer Wert auf die Festigung des idealen Stils in den 4 Hauptlagen Schmetterling, Brust, Rücken und Kraul gelegt.

Die Startphasen und die Wenden in jeder Lage wurden z.B. einzeln durchgeführt und auf Video aufgenommen. Jeden Abend wurden diese Videos dann in der Gruppe gezeigt und besprochen. Zudem wurden Sprints in jeder Lage gestoppt.



Foto: privat

von links: Sophia Küchle, Julia Dimitrijevic, Lilli König, Lea Fessler, Leon Stokhammer, Leonie Blassmann, Matthias Matmuja, Laura König, Hannah Satow, Petra König (Trainerin), Johanna Hasenmüller, Leonie König, Sofia Dimitrijevic



Ideal war die Wahl des Ortes Dornbirn aufgrund der Nähe zu Friedrichshafen, dem ideal ausgestatteten Sportbad und der sehr guten Unterbringung im Landessportzentrum Vorarlberg. Dem Sportzentrum direkt angegliedert sind Sporthallen und Sportplätze. Zudem gibt es eine Kantine mit voller Verpflegung.

In der Sporthalle wurde daher eine Übungseinheit durchgeführt, die insbesondere Bewegungsabläufe beim Schwimmen festigen soll.

Daneben war aber auch Zeit für Spaß bei diversen Spielen und Kicken auf dem Fußballplatz.

