



SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862

WEINHEIM/BERGSTR.

Hallo liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,

Nun sind es schon fünf Wochen her, dass wir das letzte Mal gemeinsam trainiert haben. Und eines ist sicher, wir vermissen euch alle sehr und wir vermissen auch das Agieren am Beckenrand, die Betreuung bei den Wettkämpfen, den Teamgeist, die gemeinsamen Erlebnisse und auch die gemeinsamen Erfolge.

Keiner weiß wie lange diese ungewisse Zeit noch andauern wird, aber wir wollen doch gemeinsam versuchen etwas fit zu bleiben. Die Sportmannschaft hat von mir schon einen Plan bekommen, nach dem sie Trainieren sollen – und dies hoffentlich auch tun.

Auch ihr Jüngeren könnt und sollt in dieser ungewöhnlichen Zeit etwas für euch, für eure Gesundheit aber auch für eure sportliche Fitness tun.

Im Anhang findet ihr in Form von Programmen Übungszusammenstellungen und sinnvolle Kombinationen von Dehn- und Kräftigungsübungen.

Bei der Durchführung der Übungen müsst ihr die folgenden Grundsätze genau beachten. Ihr solltet diese mit euren Eltern gemeinsam durchgehen – übrigens können eure Eltern bei den Übungen gerne mitmachen – es handelt sich hier um eine funktionsorientierte Gymnastik. Für die richtige Durchführung ist es wichtig, die Angaben über den Bildersäulen zu beachten. Wird beispielsweise eine Dehnstellung vor und eine weitere nach der Kräftigungsübung angegeben, so ist diese Reihenfolge beizubehalten. Wird eine Übung in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen angegeben, so ist jeweils die Ausführungsform aus einer Zeile zu wählen, die sicher beherrscht wird. Sind Ausgangs- und Endposition und das mögliche Fehlerbild in einer Zeile, so soll dies nochmals an die korrekte Ausführungsform erinnern.

Ihr solltet vier bis fünf Trainingseinheiten in der Woche absolvieren. Die Belastungszeit sollte jeweils ca. 30 – 45 Minuten betragen. Für Geübte kann die Zeit bis zu 60 Minuten gesteigert werden.

Innerhalb einer Woche ist es sinnvoll Kräftigung, Dehnung und Ausdauerbelastung abzuwechseln. Übungen zur Kräftigung und Dehnung findet ihr im nachfolgenden Teil. Die Ausdauerbelastung kann leichtes Joggen, Fahrradfahren, schnelles Spazierengehen sein. Auch hier sind eure Eltern eingeladen dies mit euch Kindern gemeinsam zu machen.

Mit freundlichen Grüßen

Peter Brauch und das gesamte Trainerteam



PS: Über ein Foto von eurem Training würden wir uns sehr freuen, denn so vergessen wir eure Namen nicht ☺



SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862

WEINHEIM/BERGSTR.

Zur Durchführung von Kräftigungsübungen:

Empfehlungen:

- Stets langsam und genau üben.
- Niemals Schwungholen oder der geforderten Bewegung ausweichen.
- Zu schweren Übungsformen erst dann wechseln, wenn die einfacheren sicher beherrscht werden.

Einige der Übungsformen können nur gehalten (statisch) ausgeführt werden. Für diese gilt:

- Die Spannungsposition soll für 5 bis 6 Sekunden gehalten werden.
- Nach anfänglich zwei bis drei Wiederholungen sollten langfristig bis sechs Wiederholungen angestrebt werden.
- Während der Anspannung sollte ruhig und gleichmäßig geatmet werden.

Für die Übungsformen, welche auch in Bewegung (dynamisch) ausgeführt werden können gilt:

- Die geforderte Bewegung wird fünf bis sechsmal ohne Haltepause langsam ausgeführt (vom Bewegungsbeginn bis zum Umkehrpunkt ca. 2 Sekunden)
- Von anfänglich einer Serie sollte langfristig auf drei gesteigert werden.
- Ist es möglich, die fünf bis sechs Wiederholungen mühelos zu bewältigen, soll am Umkehrpunkt der Bewegung eine Haltepause von 2 bis 3 Sekunden eingefügt werden.
- Diese Ausführungsform sollte ebenfalls auf drei Serien (mit fünf bis sechs Wiederholungen) gesteigert werden.

Für die Zielform ergibt sich dann folgendes:

- Aus der Ausgangsposition in ca. 2 Sekunden die Endposition erreichen, dort ca. 2 Sekunden verweilen und in ca. 2 Sekunden zurück in die Ausgangsposition kommen.
- Die gesamte Übungszeit sollte ca. 30 Minuten in Anspruch nehmen. Die Übungen sollten möglichst zwei bis drei mal die Woche durchgeführt werden.

Zur Durchführung von Dehnübungen:

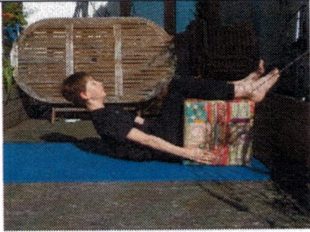
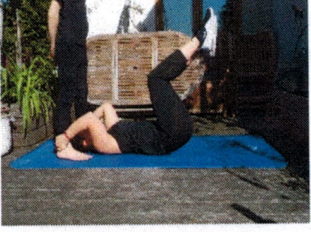
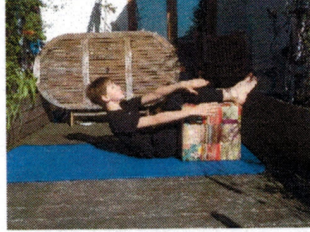

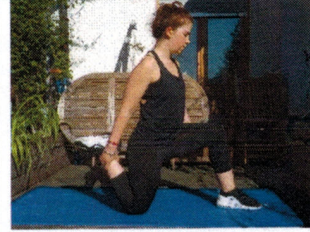
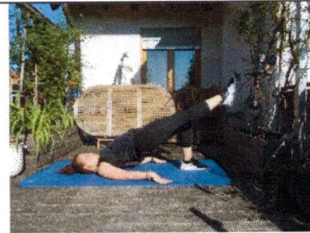
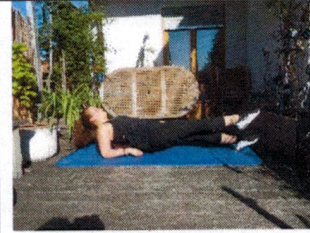
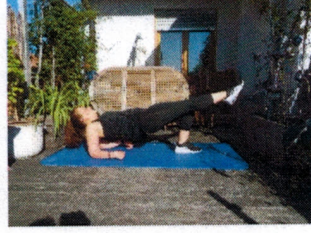
Empfehlungen:

- Die Dehnung der Muskulatur wird ruhig und gehalten ausgeführt.
- Die entsprechende Endposition soll 15 bis 20 Sekunden beibehalten werden.
- Ein guter Effekt ergibt sich bei einer zwei – dreimaligen Wiederholung jeder Übung.
- Die Dehnung darf keine Schmerzen verursachen.



SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862


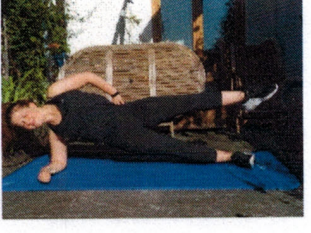
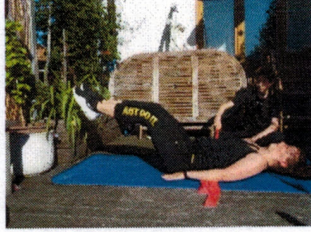
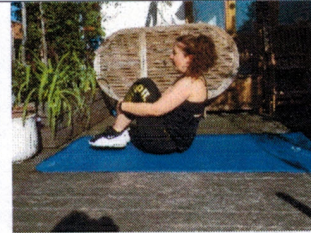
WEINHEIM/BERGSTR.

Programm 1 – Bauchmuskeln			
Beanspruchte Muskulatur	Übungsausführung		
	leicht	mittel	schwer
Bauchmuskulatur			
Dehnung Hüftbeuger			
Bauchmuskulatur			
Dehnung Hüftbeuger			
Beckenstabilisation			



SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862

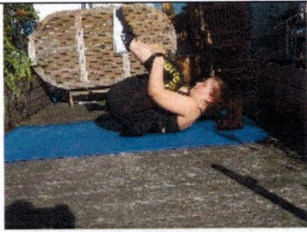
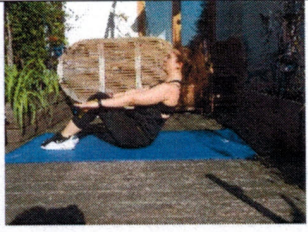
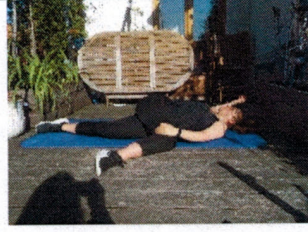
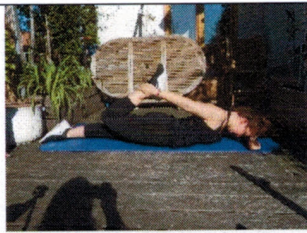
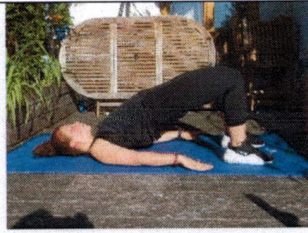
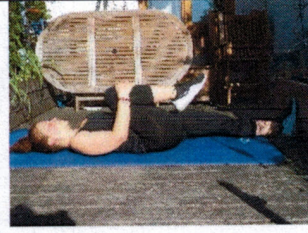
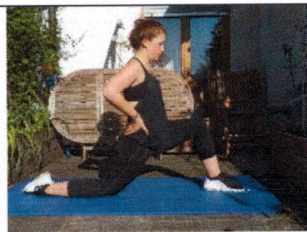
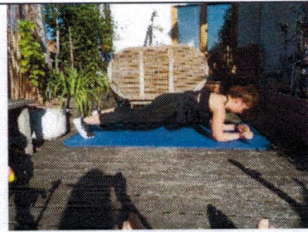

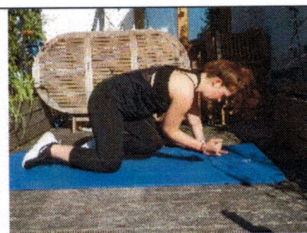
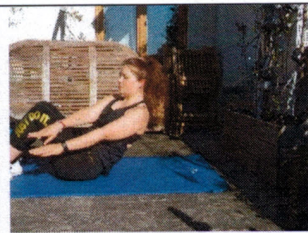
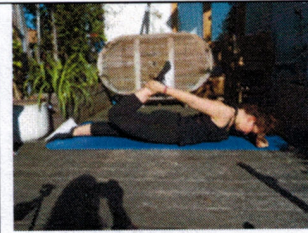
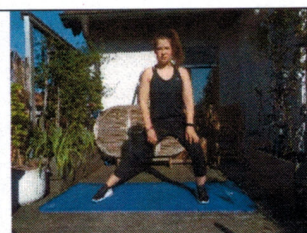
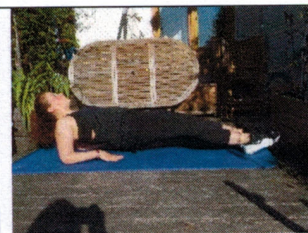
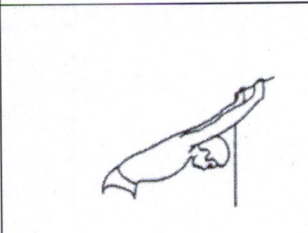
WEINHEIM/BERGSTR.

Programm 1 – Bauchmuskeln			
Beanspruchte Muskulatur	Übungsausführung		
	leicht	mittel	schwer
Dehnung Oberschenkel Rückseite			
Beckenstabilisation			
Mobilisation			
Bauchmuskulatur			
Dehnung Rückenmuskulatur			



SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862

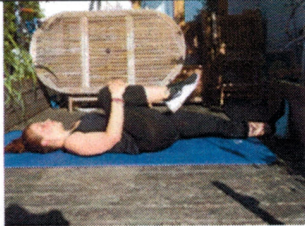

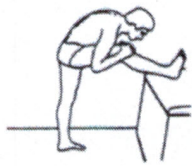
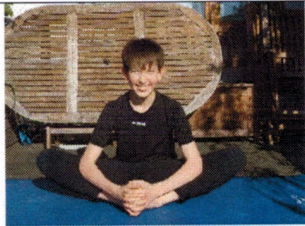
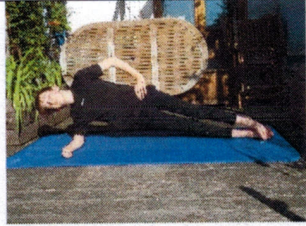
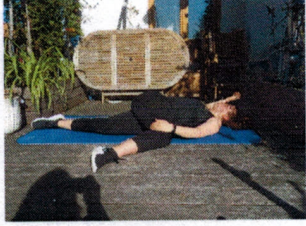



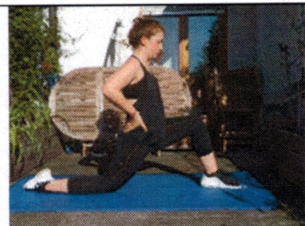
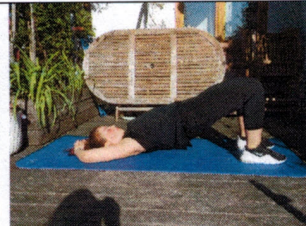
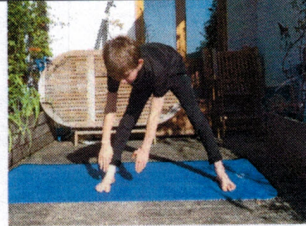
WEINHEIM/BERGSTR.

Programm 2 – leichtes Programm			
Beanspruchte Muskulatur	Dehnen	Kräftigungsübung	Dehnen
	Vor der Übung		Nach der Übung
Bauchmuskulatur			
Beckenstabilisation			
Becken-Schultergürtel-stabilisation			
Bauchmuskulatur			
Schultergürtel-Hüftgelenkstabilisation			



SCHWIMM-ABTEILUNG DER TSG 1862

WEINHEIM/BERGSTR.

Programm 2 – leichtes Programm			
Beanspruchte Muskulatur	Dehnen	Kräftigungsübung	Dehnen
	Vor der Übung		Nach der Übung
Rückenmuskulatur- Hüftgelenk- stabilisation			
Schultergürtel- Beckenstabilisation			
Rückenmuskulatur			
Beckenstabilisation- Beinmuskulatur			
Rückenmuskulatur	