



Abteilungs-ABC...

- A** bschlagschwimmen - auch Hand über Hand genannt - Ein Arm wird so lange an der Wasseroberfläche gehalten, bis der andere Arm die Unterwasserphase beendet hat.
- B** einschwimmen - schwimmen nur mit Beinarbeit
- C** ompensation = engl. für „Langsam schwimmen“
- D** istanz - 25,50,100,200,400,800 und 1500m
- E** inschwimmen – Das Aufwärmen vor dem Training oder Wettkampf, um den Körper an das Wasser und die Belastung zu gewöhnen
- F** lossen
- G** leitphase - ohne aktiven Vortrieb durch die Arme und Beine
- H** allenbad
- I** ndividuelles Training
- J** ahrgang
- K** urzbahn - Schwimmbecken mit 25m Länge
- L** agenschwimmen, Schmetterling (Delfin), Rücken, Brust und Freistil (Kraul)
- M** arkierung nach 15 m - Maximaldistanz die man nach Start und Wende unter Wasser bleiben darf
- N** asenklammer
- O** pen Water - Schwimmen im See, Meer oder Fluss
- P** addles: Handbrett aus Plastik, das mit Gummis an der Hand gefestigt wird. Dadurch vergrößert sich die Druckfläche. Schwimmhilfe für Technik-, Kraft- und Ausdauertraining der Arme.
- Q** ualität

Das steckt in unserer Sporttasche

Der Minimalistische

- Badebekleidung
- Schwimmbrille
- Duschgel
- Handtuch

Der für alles Vorbereitete

- Münze für der Schrank
- Badebekleidung und Ersatzbadebekleidung

- Badeschuhe
- Schwimm- und Ersatzschwimmbrille
- Badekappe auch eine in Ersatz
- Duschgel/Shampoo
- kleines und großes Handtuch
- Kamm oder Bürste
- Bodylotion

- R** ollwende - die Schwimmer nähern sich dem Beckenrand und ändern die Schwimmrichtung, indem sie eine Rolle machen und von der Wand abstoßen, um die nächste Bahn zu beginnen.
- S** chwimmbrille
- T** auchzug – 1. Zug nach Start- und Wende
- U** WV - unmittelbare Wettkampfvorbereitung
- V** max - maximale Geschwindigkeit (Sprint)
- W** riggen – eine Technikübung zur Verbesserung des Wassergefühls. Man liegt ruhig auf dem Wasser und bewegt sich lediglich durch eine Wischbewegung von Händen und Armen fort
- X** mal – z.B. 5x50m Brust
- Y** oga – Dehnübungen vor und Entspannungsübungen nach dem Schwimmtraining
- Z** ielanschlag

fun-facts



Ein Lieblingsrezept aus der Abteilung

Nudeln in allen Variationen

Bei Wettkämpfen lieben die Kids Nudeln mit Ketchup

Unser liebstes Equipment

Das darf beim Training nicht fehlen:
Schwimmflossen und Brett



Hier scannen für mehr Infos!