

Nachwuchslehrgang am 13.12.2014 erfreut sich großer Beliebtheit

20 Kinder im Jahrgang 2006/2007 folgten der Einladung des Kreis-Schwimmverbandes Hannover-Land und nahmen am Nachwuchslehrgang in Pattensen teil. Insgesamt waren 6 Vereine vertreten.

Der Tag bot den jüngsten Nachwuchsschwimmern alles was man benötigt um sich auf die kommenden Wettkämpfe optimal vorzubereiten. Nach dem Kennenlernen ging es ins Wasser für die erste Wassereinheit. Die Mannschaftsgröße von 5 Schwimmern pro Bahn bot optimale Bedingungen. In zwei Abschnitten bewältigten die Nachwuchsschwimmer am Vormittag bereits 800m. Technikübungen und Startsprünge standen auf dem Tagesplan. Ein Schwerpunkt lag auf der Rücken- und Kraultechnik.

Nach einer ordentlichen Stärkung zum Mittag ging es mit einer ruhigeren Einheit weiter. So wurden bei einem autogenen Training die Startvorbereitungen sowie die zu absolvierende Strecke in Gedanken durchgegangen, wobei sich jeder ganz individuell auf sich konzentrieren konnte. Es folgte die zweite Wassereinheit. Hier zeigten die Kids wie viel Power in ihnen steckt. Am Nachmittag wurde kräftig an den Wenden geübt und insgesamt weitere 1000m zurückgelegt. Am Nachmittag lagen die Disziplinen Brust und Delfin im Mittelpunkt des Trainingsplans.

Das ganze Team zeigte den ganzen Lehrgang über einen tollen Zusammenhalt mit viel Spaß am Schwimmsport und Vorfreude für die kommende Wettkampfsaison. Abschließend ein Foto aller Teilnehmer.

