

Zwanzig Nachwuchsschwimmer motiviert beim Lehrgang des Kreisschwimmverbandes Hannover-Land

Der Kreisschwimmverband Hannover Land e. V. lud in diesem Jahr zum 8. Nachwuchslehrgang in das Hallenbad in Pattensen ein. Zwanzig Kinder der Jahrgänge 2008 und 2009 aus insgesamt 6 Vereinen folgten der Einladung und wurden durch Corinna Schön und Jan Ellrott betreut. Ziel des Lehrgangs war eine Vorbereitung auf die ersten kommenden Wettkämpfe.

Nach einem kleinen Kennenlernspiel, ging es auch schon in die Schwimmhalle zur ersten von zwei Wassereinheiten an diesem Tag. In diesem Teil wurden verstärkt Technikübungen zu den Disziplinen Rücken Brust und Kraul geübt. Startsprungübungen sollten den Kindern dabei helfen, ihre Starts zu verbessern. Nach einer Stärkung bei warmem Mittagessen in dem Bistro des Hallenbades ging es mit Entspannungsübungen in der Halle weiter. In Gedanken wurde ein Wettkampfstart durchgespielt, welches eine ganz neue Art der Vorbereitung für die Kinder darstellte. Die zweite Wassereinheit beinhaltete sowohl Technikübungen für das Brustschwimmen und kleine Sprinteinheiten. Auch erste Delfinbewegungen durften nicht fehlen. Rollwenden wurden tatkräftig geübt. Abgerundet wurde die letzte Wassereinheit mit einer Staffel. Nach sechs Stunden ging der Lehrgang dem Ende zu. Die Kinder haben an diesem Tag, mit viel Spaß und Freude am Schwimmen, über 2000m zurückgelegt.



