



## **Herbsttrainingslager vom 20.10. – 28.10.2012**

(von Dörte Volz)

In der letzten Herbstferienwoche hieß es für 21 Kinder der SG Weiterstadt früh aufstehen und ab ins Schwimmbad. Das Trainingslager begann für die erste Mannschaft bereits samstags mit einem Trockentraining und „Videoanalyse der Profis“. Hier studierte man die Schwimmtechniken der Profis im Detail.

Am Sonntag wollte man dann selber einmal sehen wie es geht. Es wurden die ersten eigenen Videoaufnahmen mit der neu gekauften Vereinskamera gemacht. Das machte den Kindern sehr viel Spaß. Die Aufnahmen wurden danach natürlich auch sofort ausgewertet. Und siehe da, das Reden der Trainer kam bei den Kindern tatsächlich an. Sie erkannten den ein oder anderen Fehler bei sich selbst und bei den Teamkollegen. Mit viel Spaß wurde im Anschluss daran versucht, die erkannten Fehler durch intensives Training im Schwimmbad auszuräumen, was auch gelang.

Auch die zweite Mannschaft kam schon in den Genuss der Videoaufnahmen und Videoauswertungen und stand der ersten Mannschaft hinsichtlich Fehlerverbesserung in nichts nach.

Der Sonntag wurde neben intensivem Schwimm- und Trockentraining auch für einen gemeinsamen Ausflug ins Vivarium nach Darmstadt genutzt. Auch hier kannte der Spaß keine Grenzen. Bei tollem Wetter und guter Stimmung wurden alle Tiere bewundert und auf dem Spielplatz gemeinsam getobt.

Alle Teilnehmer der drei Wettkampfmansschaften nutzten die ganze Woche, um ihr Können in jeder Hinsicht zu verbessern. Es wurde hart trainiert, etliche Kilometer geschwommen, gezielt an der Technik gefeilt und viel miteinander gelacht.

Beim gemeinsamen Mittagessen wurde neue Kraft für die Nachmittagseinheiten getankt. Allen Eltern ein ganz großes Lob und vielen Dank für den leckeren Nachtisch und die vielen Kuchen.

Am Ende des Trainingslager ging es dann am 27./28.10.12 noch zum Eschborner Herbstpokal, bei dem das Gelernte und Trainierte gleich in die Tat umgesetzt werden konnte. Obwohl alle Kinder durch das harte Training doch sehr erschöpft waren, sprang hier dennoch die ein oder andere Bestzeit heraus.

Alles in allem hatten alle Teilnehmer und die Trainer sehr viel Spaß. Direkt im Anschluss an das Trainingslager begannen sodann auch schon wieder die Planungen für das nächste Trainingslager, das in den Osterferien 2013 stattfinden wird. Der Termin hierfür steht auch schon fest. Das Ostercamp wird von Dienstag, 02.04.13 bis Samstag, 06.04.13 stattfinden. Alle Verantwortlichen hoffen hier auf eine ebenso rege Teilnahme und genauso viel Spaß.