

Baden-Baden, Januar 2019

Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids

Im Koordinations- und Technik-Training wird bei **Schülertriathlon – Triathlon-Training für Kids** viel Wert auf folgende Trainingsinhalte gelegt:

- Im Wasser schweben und treiben
- Wasserlage entwickeln und stabilisieren
- Gleitfähigkeiten verbessern
- Antrieb und Vortrieb erzeugen
- Ausatmen (ins Wasser ausatmen! Bei jedem Schwimmstil – außer beim Rückenschwimmen)

Es gibt viele tolle Übungen, um die Koordination zu entwickeln und zu verbessern. Diese Übungen sollten regelmäßig im Training genutzt werden. Das Training kann auch so gestaltet werden, das es hauptsächlich aus Koordinationen besteht. Die Schwimmausdauer entwickelt sich dann quasi „nebenbei“.

Kombiniere auch im Wasser verschiedene Übungen miteinander. „Wer nicht kombiniert und variiert, der stagniert.“ (Arturo Hotz)

Das Schwimmtraining ist dann koordinativ anspruchsvoll, wenn jede zu schwimmende Bahn mit Koordinations- oder anderen Bewegungsaufgaben verbunden werden.

Hier ein Beispiel:

Trainingsbeispiel / koordinativ orientiertes Training / 200m Schwimmen:

- 25m Brust-Armzug und Kraul-Beinschlag
- 25m Brust-Beinschlag und Kraul-Armzug
- 25m Faust-Kraul
- 25m Kraul
- 25m Rücken-Kraul
- 25m einarmiges Kraulschwimmen mit rechts
- 25m einarmiges Kraulschwimmen mit links
- 25m Rücken-Kraul drei Armzüge – direkter Wechsel zum Kraulschwimmen (ebenfalls 3 drei Armzüge usw.)

Trainingsbeispiel / 200m Schwimmen ohne zusätzlichen koordinativen Anspruch:

- 200m Kraul (mittlere Geschwindigkeit)

An der Schwimmschnelligkeit (Grundschnelligkeit) selbst muss allerdings separat gearbeitet werden.

Grundsätzlich lohnt es sich immer, an der Schwimm-Technik zu arbeiten. Sonst werden nicht adäquate Bewegungsmuster oder auch Fehlhaltungen verstärkt. Das Training verliert dadurch an Wirksamkeit.

Es lohnt sich daher immer sich geringfügige - aber sinnvolle - Änderungen seines Stils zu erarbeiten.