

# Jahresbericht 2017 der Schwimmabteilung

Im letzten Kalenderjahr fanden keine zusätzlichen Veranstaltungen der Schwimmabteilung statt, der übliche Trainingsbetrieb konnte wie gewohnt ablaufen.

 <u>ESV Jahn Treysa / Trainingszeiten der Schwimmabteilung</u>			
Wochentag	Trainingsgruppe	Treffen	Trainingsdauer
Montag	➤ alle Schwimmer	18:15 Uhr (vor der Kasse)	18:30-19:30 Uhr
Freitag	➤ jüngere Schwimmer (ab Seepferdchen / ab ca. 6 Jahre)	15:10 Uhr (vor der Kasse)	15:15-16:15 Uhr
	➤ fortgeschrittene Schwimmer (ab ca. 11 Jahre)	(im Bad)	16:15-17:15 Uhr

Die Gruppen bestehen weiterhin montags und freitags. Freitags mussten wir die Trainingszeiten aus organisatorischen Gründen eine Viertelstunde nach hinten verschieben.

Bei den jüngeren Schwimmerinnen und Schwimmern sind in den Freitagsgruppen einige neue Teilnehmer, die nach dem Erwerb des "Seepferdchen"-Abzeichens zum ESV-Jahn kommen. Die Zuweisung der Kinder in die jeweilige Trainingsgruppe wurde neu festgelegt, um besser auf das Leistungsniveau der Kinder eingehen zu können.

Oft sind die Anfänger trotz "Seepferdchen-Abzeichens" kaum in der Lage, sich 25 m lang einigermaßen über Wasser halten zu können, so dass ständige Beobachtung, Hilfestellung und die Möglichkeit zum direkten Eingreifen gegeben sein müssen.

Die Gruppen der Anfänger konzentrieren sich hauptsächlich auf die Schwimmstile Brust und Kraul, wobei wir zunächst die richtigen Bewegungsabläufe üben, indem mit Hilfe von Schwimmbrettern und Schwimnudeln die Beinschlagbewegungen in der Bauch- oder Rückenlage isoliert trainiert werden.

Besonderen Spaß macht vielen hierbei die Verwendung unserer Trainingsflossen beim Kraulschwimmen. Oft dauert es relativ lang, bis Bewegungsabläufe automatisiert bzw. falsch eingeübte Bewegungen beseitigt werden können.

Abgesehen von den "schwimmtechnischen" Inhalten sind wir auch zunehmend mit der Vermittlung anderer Kompetenzen (Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit, Durchhaltevermögen, Rücksicht, Hilfsbereitschaft etc.) beschäftigt.

Unsere Trainingsstunden beenden wir meist mit spielerischen Elementen wie z.B. "Brettchenreiten", Ringetauchen oder Springen, was auch die älteren Kinder immer gerne mitmachen.

Neben den oben genannten Fertigkeiten werden bei den fortgeschrittenen Schwimmerinnen und Schwimmern auch die Schwimmstile Rückencrawl und Schmetterling trainiert sowie das Ausdauertraining intensiver betrieben. So können z.B. während einer Stunde von den älteren Jugendlichen durchaus 2 bis 2,5km im Wasser zurückgelegt werden.

In der Freibadsaison 2017 bescherten uns die Witterungslage sowie die Wassertemperaturen kaum Trainingsmöglichkeiten in Ziegenhain. Zu den angebotenen Zeiten kamen dadurch leider nur sehr wenige Teilnehmer.

Mit sportlichen Grüßen

Martina und Tobias Maßmeyer