

26. - 28.04.2019 Lehrreiches Masters-Trainingslager in Bad Malente

„In diesem Jahr befassen wir uns mit dem Querschnittthema Atmung“, so lautete die Ankündigung von Kerstin Mix (TSV Klausdorf) und Steffen Friess (SV Neptun) an die Teilnehmer und Teilnehmerinnen des diesjährigen Masters-Camps der Kieler Schwimmvereine. Anhand von Bildern, Filmen und Trockenübungen realisierten wir danach, dass uns die Trainingseinheiten in diesem Jahr vor besondere Herausforderungen stellen würden und starteten motiviert ins Wochenende.

In fünf Wassereinheiten richteten Steffen und Kerstin anhand passgenauer technischer Übungen unseren Fokus auf den optimalen Atmungszeitpunkt im Bewegungsablauf der vier Schwimmstile. So übten wir zum Beispiel mit richtigem Atemrhythmus die Arme beim Brustschwimmen schnell wieder nach vorne zu führen und beim Kraulschwimmen die Schläfe so ins Wasser zu drücken, dass im Mundbereich eine Wasserdelle zum Atmen entsteht. Ein Highlight war das Schmetterlingsschwimmen: Die Optimierung des Beinkick-Atmungs-Rhythmus führte dazu, dass die Arme „wie von selbst“ aus dem Wasser kamen. Es war eine Freude zu sehen, wie alle schließlich wie Delphine durch das Wasser glitten. So wurden stilistische Aspekte, an denen einige von uns schon seit Jahrzehnten arbeiten, gekonnt in unser Bewusstsein gerückt und Verbesserungsansätze aufgezeigt, die wir alle auch tatsächlich umsetzen konnten. Abgerundet wurde das Wochenende von einer Landtrainingseinheit mit vielen Tipps und abwechslungsreichen Übungen zum Aufwärmen, Muskelaufbau und Dehnen.

Neben der konzentrierten Arbeit am eigenen Schwimmstil blieb genug Zeit für lustige spielerische Erlebnisse an Land und im Wasser, für entspannende Ruhepausen auf den Zimmern und ein sehr gemütliches Beisammensein in den Abendstunden. Das bewährte Konzept führte auch in diesem Jahr wieder dazu, dass alle im kommenden Jahr gerne wieder dabei sein möchten.

SH



Gruppenfoto vor der Schwimmhalle



Spaß im Wasser