



Vorbereitung für den Wettkampf

Die Woche vor dem Wettkampf:

- Lockeres Training, Taktik & Strategie überlegen
- Genügend Schlaf
- Gesund Essen

Am Vorabend vor dem Wettkampf:

- Wettkampfausrüstung überprüfen und verpacken (siehe Packliste)
- Rechtzeitig schlafen gehen
- Richtig Essen (siehe Essensplan für Schwimmer)
- Positive Gedanken zum Wettkampf

Am Tag des Wettkampfs:

- **Pünktliches Eintreffen am Wettkampfort**, gepflegt
- **Immer beim Trainer melden, damit die Anwesenheitsliste vollständig ist.**
- Umziehen und zum Teamplatz gehen, **kein Verlassen des Bades** ohne Rückmeldung beim Trainer. Wir müssen wissen, wo ihr seid.
- Mach Dich mit dem Hallen- Freibad vertraut und schau Dich um
- Wo ist der Start, Deponiermöglichkeit der Kleider am Start etc., damit Du keinen Start verpasst und achte darauf, dass **Du Deinen Namenaufruf nicht verpasst.**
- Kurzes aufwärmen und einturnen
- **Einschwimmen ca. 200-400m, Wenden & Starts machen**
- **Trockene Badekleider**, warme Kleider und Schuhe anziehen
- **30 Min. vor dem Wettkampf, 100% Konzentration auf das Schwimmen**
- 20 Min. vor dem Wettkampf nochmals kurz aufwärmen
- Keine Technikänderungen mehr machen, schwimm so wie im Training
- **Nach dem Lauf direkt für das Feedback zu Deinem Trainer gehen, danach zu Eltern, Kollegen/innen etc.**
- Kleine Verpflegung nach jedem Rennen Kohlenhydrate
- Bei Wettkampf-Ende Ausschwimmen und umziehen
- **Andere Kinder von uns anfeuern** und lernen durch zuschauen bei den Besten
- **Siegerehrungen** nicht verpassen immer **in Club-Kleidung**
- Bereitstehen für das **Gruppenbild in Clubkleidung** am Ende des Wettkampfes



Eltern und Begleitpersonen:

- Bereitet Euch mit Euren Kindern auf den Wettkampf vor und unterstützt Eure Kinder vor Ort wie oben beschrieben. Lest dazu auch die Abläufe und Wettkampfinfos. Damit ihr für die Einhaltung der wichtigsten Regeln, Euren Kindern helfen könnt.
- Der Lead ist immer bei den Trainern, also bitte keine Eigenentscheidungen treffen und immer mit den Trainern absprechen. Kein Verlassen der Anlage ohne Abmeldung und bleibt mit Euren Kindern immer im Teambereich, damit wir Euch immer finden.
- Einsprachen oder Diskussionen mit Richter/innen oder Schiedsrichter/innen sind für Eltern verboten. Dies darf nur der Mannschaftsführer/in und deshalb nur mit ihm darüber reden. Haltet Euch bitte an diese Weisung, denn die Strafe für den Verein kann sehr hart sein.
- Unterstützt Eure Kids auch für den Kontakt mit den anderen Kids und isoliert sie nicht vom Team.



- Habt also Spass mit uns und feuert die Schwimmer/innen laut an in jedem Lauf. Das steckt positiv an und steigert die Leistung der Schwimmer/innen.
- Versucht auch den Kontakt zu anderen Eltern aufzubauen, damit ihr euch alle besser kennenlernt. So können sich immer positive Sachen ergeben wie Mitfahrgelegenheiten, zusammen was unternehmen etc. Das finden auch Eure Kinder cool.
- Auch in der Mittagspause ist es schön, wenn dies mehrere Familien zusammen machen. Damit keine Isolation von den anderen stattfindet.



Wichtigste Infos für den Wettkampf:

Hier findet Ihr eine Zusammenfassung der wichtigsten Regeln, Abläufe und Informationen zu den Wettkämpfen.

An den Start gehen:

Die Trainer/innen sagen Euch, wann ihr an den Start gehen müsst. Also direkt an den Start gehen und warten bis Euer Name aufgerufen wird. Danach auf den zugewiesenen Platz (Nummer) sitzen.

Vorbereitung vor dem Rennen:

Im Kopf nochmals das bevorstehende Rennen durchgehen, überlegen wie ich starte, schwimme, wende und anschlage am Ende. Badekappe und Schwimmbrille kontrollieren und anziehen. Evtl. Ersatzbrille, Kappe mit an den Start mitnehmen. Muskeln etwas schlagen mit den Händen und aktivieren. Dabei schön locker und konzentriert auf das Rennen bleiben. Freut Euch auf das Rennen.

Start des Rennens (ohne Disqualifikation):

1. Durch 3 - 4 kurze Piffe vom Schiedsrichter, werden die Schwimmer auf den unmittelbar bevorstehenden Start aufmerksam gemacht und aufgefordert, sich bis auf die Schwimmbekleidung auszuziehen. Badekappe und Schwimmbrille sitzt perfekt. Sie haben der Aufforderung unverzüglich nachzukommen.
2. Auf einen langen andauernden Pfiff, ebenfalls durch den Schiedsrichter, steigen die Schwimmer unverzüglich auf den Startblock, wo sie das Kommando abwarten. **Beim Rückenschwimmen** ins Wasser springen und auf zweiten langen Pfiff die Haltegriffe mit beiden Händen halten.
3. Mit dem Kommando „Take your marks“ nehmen sie unverzüglich ihre Startstellung auf dem Startblock ein. Dabei muss mindestens einer der beiden Füße an der Vorderkante des Startblocks sein. Die Stellung der Hände ist frei. **Beim Rückenschwimmen** muss eine Zehe die Wand berühren auf der Rückenstarthilfe.
4. Sobald alle Schwimmer ihre Startposition eingenommen haben, folgt das Startsignal (in der Regel Hupe oder Pfiff). Achtung, **kein Frühstart**.
5. Unterwasserphase max. 15m mit Streamline Delfinbeinschlag erlaubt, **beim Brustschwimmen** 1 Delfinkick, 1 Armzug und ein Brust-Beinschlag und dann muss aufgetaucht werden.
6. Startabbruch mit den Worten "Swimmers relax, please", situativ gefolgt durch die Worte "step back please" oder "step down please" gehst Du vom Startbock runter und wartest auf einen neuen Start.

Rückenstarthilfe:



Korrektes Schwimmen/Wenden (ohne Disqualifikation):

Das Verlassen der eigenen Bahn ist verboten. Das Ziehen an der Leine ist nicht erlaubt. Den Schwimmer auf der anderen Bahn zu stören ist ebenfalls nicht erlaubt. Beim **Freistilschwimmen** wird normal Crawl in Bauchlage geschwommen, andere Stile sind erlaubt. Bei der Wende muss mindestens ein Körperteil an der Wand anschlagen. Normal die Füße bei Flipwende oder eine Hand bei Kippwende. Beim **Rückenschwimmen** muss ständig in Rückenlage geschwommen werden. Die Arme müssen wechselseitig über Wasser sichtbar sein und nur Wechselbeinschlag ist erlaubt.

Bei der Wende 1m vor der Wand auf Bauchlage drehen und ohne Antrieb (weder Hand- noch Füße dürfen antrieben) direkt Flipwende machen und auf dem Rücken abstossen. Oder mit einer Hand auf dem Rücken anschlagen, seitlich wenden und auf dem Rücken abstossen.

Beim **Schmetterling oder Delfinschwimmen** müssen beide Arme gleichzeitig über das Wasser nach vorne gleiten und ein gleichzeitiger Doppelbeinschlag ist erlaubt. Wechselbeinschlag und Brustbeinschlag ist verboten. Bei der Wende müssen beide Hände gleichzeitig die Wand anschlagen und seitlich wenden und in Bauchlage abstossen.

Beim **Brustschwimmen** ist der korrekte gleichzeitige Armzug einzuhalten, die Ellbogen nicht aus dem Wasser, der Armzug ist nur bis Schulterhöhe erlaubt und kein (Tauchen) Unterwasserschwimmen. Bei der Wende beidhändig, gleichzeitig und in gleicher Höhe anschlagen (Hände nebeneinander nicht übereinander). Seitlich wenden und in Bauchlage abstossen.



Korrektes Anschlagen am Ende des Laufes (ohne Disqualifikation):

Freistil (Crawl): Ein Körperteil Hand, Kopf, Fuss muss die Wand berühren

Rückencrawl: Eine Hand muss in Rückenlage an der Wand anschlagen

Schmetterling: Beide Hände gleichzeitig in Bauchlage an der Wand anschlagen

Brustschwimmen: Beide Hände gleichzeitig, gleiche Höhe, nebeneinander anschlagen

Korrektes Aussteigen nach dem Rennen (ohne Disqualifikation):

Das Aussteigen über die gelbe Zeitplatte ist verboten.

Normal den Start der nächsten Schwimmer/innen abwarten, Zeitplatte nicht berühren und rasch seitlich aussteigen.

Direkt beim Trainer das Feedback abholen:

Danach Deine Kleider etc. bei Deinem Startstuhl abholen.

Und direkt zu Deinem/r Trainer/in gehen, um das Feedback abzuholen. Erst danach zu den Eltern oder anderen Freunden. Danach evtl. kurz ausschwimmen, abtrocknen, trockne Kleider anziehen und falls die Pause lange genug ist, was kleines Essen und Trinken. Am Teamplatz warten auf den nächsten Einsatz oder im Team die anderen Schwimmer/innen anfeuern und dem Rennen zuschauen.

WICHTIG:

- Versuche diese Regeln durch wiederholtes Lesen zu merken und auswendig zu lernen. Damit Du entspannt am Wettkampf schwimmen kannst.
- Versuche alle Regeln im Training umzusetzen, schwimme keinen Meter falsch und mach jede Wende, Start und Anschlag exakt richtig. Damit Du nie mehr überlegen musst und Dir alle Techniken automatisch gelingen.
- Übe immer wieder Starts mit Schwimmbrille und Badekappe, bis es Dir gelingt, dass keine Brille mehr abfällt oder Dein Startsprung nicht gelingt. Mit einem guten Start kannst Du bis zu 5 Sekunden gewinnen und musst einige Meter weniger weit schwimmen.