

# **Empfehlung zur Anschaffung von eigenem Trainingsmaterial in der Wettkampfgruppe**

Liebe Schwimmerinnen und Schwimmer,  
liebe Eltern,

in unseren Trainings benutzen wir oft Trainingsmaterial wie Flossen oder Pullbuoys, um gezielt Schwerpunkte auf einzelne Aspekte der unterschiedlichen Schwimmstile oder Muskelgruppen zu setzen. Da das Aussuchen von passendem Trainingsmaterial aus unserem Abteilungsbestand gut und gerne 10 Minuten unserer Trainingszeit kostet und eigenes, passendes Trainingsmaterial ein effektiveres Training gewährleistet, *empfehlen* wir, dass sich jede Schwimmerin und jeder Schwimmer der Wettkampfgruppe eigenes Trainingsmaterial anschafft und zu *jedem* Training mitbringt.

Als Trainingsmaterial wird benötigt:

## **Kurzflossen**

Die Flossen sollten aus weichem Silikon oder Kautschuk, das sich leicht verbiegen lässt (stellt eine korrekte Fußhaltung und Beinbewegung sicher), hergestellt sein. Auch sollten die Flossen möglichst kurz sein (stellt sicher, dass der Beinschlag mit korrekter Frequenz geschwommen werden kann), d.h. bitte gerade *keine* langen Tauchflossen kaufen. Gute Erfahrungen haben wir beispielsweise mit den Kurzflossen „Zoomers“ des Herstellers „Finis“ machen können.



## **Pullkick**

Ein Pullkick ist die günstigere und auch für unsere Trainings sinnvollere „2 in 1“ Kombination von Schwimmbrett und Pullbuoy. Unsere jüngeren bzw. kleineren Schwimmerinnen und Schwimmer achten dabei bitte auf die Länge des Pullkicks: sie sollte nicht länger als die Schrittänge bis zum Knie ausfallen, sodass der Pullkick angenehm zwischen den Oberschenkeln oberhalb des Knie getragen werden kann. Gute Erfahrungen haben wir beispielsweise mit den Pullkicks „Pull Kick II“ des Herstellers „Arena“ machen können.



## Paddles

Die Paddles sollten angemessen groß sein, d.h. nur etwas größer als die eigene Handfläche (wir nutzen die Paddles mehr zum Technik- als zum Krafttraining), und zudem Öffnungen haben, sodass beim Schwimmen der Wasserdruck auf der Handfläche gespürt werden kann. Bitte vorerst noch *keine* sog. Fingerpaddles kaufen, die nur eine Teilfläche der Hand abdecken. Gute Erfahrungen haben wir beispielsweise mit Paddles der Marken „arena“, „Beco“ und „Zoggs“ machen können.



## Optional: Netztasche zur Aufbewahrung des Trainingsmaterials

Oft reicht die gewohnte Sporttasche nicht aus, um neben den üblichen Badesachen auch das Trainingsmaterial aufzunehmen, weshalb eine zusätzliche Tasche oder Korb zur Aufbewahrung und zum Transport des Trainingsmaterials sinnvoll sein könnte. Wir empfehlen dafür eine Netztasche (alternativ: luft- und wasserdurchlässiger Korb / Box / Behälter), sodass das Trainingsmaterial nach dem Training abtropfen und abtrocknen kann. Gute Erfahrung haben wir beispielsweise mit den Netztaschen der Marke „Speedo“ machen können.



Wir empfehlen zudem, das eigene Trainingsmaterial so zu *beschriften oder zu kennzeichnen*, dass Verwechslungen mit Trainingsmaterialien von anderen Schwimmerinnen und Schwimmern ausgeschlossen sind.

Solltet Ihr zum Trainingsmaterial Fragen haben, kommt gerne auf Eure Abteilungsleitung zu.

Beste Grüße

Eure Abteilungsleitung