

## **Sport, Spaß und viel Abwechslung im Schwimm- / Trainingslager (14.02.22 – 18.02.2022)**

**Montag, 14. Februar 2022**

### **Tag 1**

Wir starten unser Training immer 10:00 Uhr. In den ersten zwei Stunden am Vormittag geht es besonders um die Technik. Unser Trainer Sebastian Buchberger erklärte uns zum Beispiel wie wir uns am besten strecken, schneller im Wasser vorankommen und gibt uns perfekte Tipps wie wir beim Kraulen oder Delfin atmen sollen. Dadurch konnte ich meine Delfinschwimmtechnik verbessern und habe gelernt wie die Rückwärtsrollwende funktioniert.

Nach dem Vormittagstraining sind wir als Gruppe zur AOK -Kantine gegangen und durften aus 3 Gerichten aussuchen was wir gerne essen wollen. Ich habe mir Nudeln mit Wurstgulasch ausgesucht. Das war sehr lecker.

Beim Athletiktraining in die Bertolt-Brecht-Schule haben wir uns erstmal für eine halbe Stunde ausgeruht. In einer warmen Decke eingekuschelt und mit Musik auf den Ohren konnten wir uns von der Anstrengung erholen. Danach ging es ans Dehnen von unseren Beinen und Armen gefolgt vom Muskeltraining, durch Übungen wie den Unterarmstütz, Situps und Parkourspiele. Zum Abschluss des Trainings gab es leckeren Kuchen wie Quarkbällchen und Schokokuchen.

Von 16:00 bis 17:00 Uhr folgte unser Nachmittagstraining gemeinsam mit Herrn Meyer und Herrn Buchberger. Dort ist Schnelligkeit und Kraft gefragt, denn täglich werden die Zeiten von jedem genommen und es gibt ein Staffelschwimmen. Jeden Tag konnte ich meine Bestzeit verbessern.

*Mia und Enna*

**Dienstag, 15. Februar 2022**

### **Tag 2**

Wir, Sarah und Johan, erzählen euch über unsere Erlebnisse am zweiten Tag vom Schwimm- und Trainingslager. Der Tag startete am 15.02.2022 um 10:00 Uhr. Wir waren eine kleine, hoch motivierte Gruppe von Kindern im Alter zwischen 9 bis 12 Jahren. Neben der Steigerung der Fitness und der Schwimmtechnik stand die Stärkung des "WIR-Gefühls" in der Einzelsportart Schwimmen mit auf der Agenda. In jeder Schwimmeinheit/-stunde widmeten wir uns einem anderen Thema, sei es Technik oder Ausdauer. Wir kämpften uns durch das Training. Zum Mittag haben wir das Essen gemeinsam bei der AOK eingenommen. Am Nachmittag wurde bei verschiedenen Stationen unsere Athletik weiter gestärkt. Hier lernten wir unseren Körper aber auch die eigenen Grenzen besser kennen. Für den Nachmittagssnack sorgten unsere Eltern in Form von Kuchen. Denn wir brauchten für unsere weitere Trainingseinheit noch viel Energie. Zufrieden und vielleicht auch etwas müde wurden wir am späten Nachmittag von unseren Eltern abgeholt. Für uns alle war es ein schöner Tag. Trotz Muskelkater freuten wir uns auf den nächsten Tag.

*Sarah und Johan*

**Mittwoch, 16. Februar 2022**

**Tag 3**

Als ich am Mittwoch aufwachte, fühlte ich mich noch richtig müde. „Wie soll ich den heutigen und die anderen Tage nur schaffen?“, dachte ich. Mir fehlte völlig die Kraft. Und dann sollten wir am Nachmittag auch noch 12x25m Kraul Sprint schwimmen. Das ist blöd. Naja, aber hundert Mal besser, als nur Kraul Beine. Am Vormittag arbeiteten wir dann zum Glück auch wieder an unserer Delfin-Technik. Das fand ich richtig cool, denn Delfin ist meine Lieblingsschwimmart.

Beim Mittag in der AOK waren wir alle wieder sehr hungrig. Es gab Nudeln und alle haben das gleiche gegessen, außer die Erwachsenen. In der Mittagspause gab es leckeren Pflaumenkuchen von Sarah und wir tanzten Zumba. Das hat Spaß gemacht und auch diesen Tag habe ich dann doch noch überlebt.

*Rosa Buchberger*

**Donnerstag, 17. Februar 2022**

**Tag 4**

Morgens trafen wir uns wie gewohnt um 9.45 Uhr vor der Schwimmhalle und die Stimmung war super. Wie schon die ganze Woche über, begann der Schwimmunterricht mit Sebastian.

Ich schwimme immer auf einer Bahn mit Enna, direkt daneben Mira – wir sind die Kleinsten und müssen nicht ganz so viel schwimmen wie die anderen aus der Gruppe.

Wir verstehen uns sehr gut und warten immer aufeinander, je nachdem wer von uns gerade als Letzte kommt. Nach dem Vormittagstraining haben wir ausnahmsweise unsere Sachen bei Sebastian ins Auto gepackt, damit wir nicht so viel zum Essen schleppen mussten.

Zum Mittag gab es vier Gerichte zur Auswahl und es haben, wer hätte das gedacht, alle Nudeln mit Tomatensoße und Schnitzel genommen. Niemand hat sich Brokkoli bestellt 😊.

Die Pause in der Turnhalle tat uns allen gut. Enna, Mia, Leo, Irma und ich haben auf Matten im Kreis gelegen und mit Ennas Kuscheltierqualle gespielt.

Dann hat Leos Mutter mit uns Sport gemacht – Liegestütze, Hockstretksprünge, Sprints und vieles mehr.

Heute sollten wir auch Terrabänder mitbringen. Wir haben Paare gebildet und Pferdchen gespielt – ein Partner war das Pferdchen, der andere der Kutscher. Leo hat einmal so laut geschnaubt, dass es in der ganzen Halle zu hören war. Mit kleineren Bändern haben wir Kraftübungen, hauptsächlich für die Arme, aber auch für die Beine gemacht. Zum Kaffee gab es Bananenbrot, Zucchini-Kuchen und zum ersten Mal meine Leibspeise – Eis – Kaktus- und Meloneneis!

Dann ging es wieder Richtung Schwimmhalle. Vor der Halle haben wir uns die Zeit mit einem Klatschspiel vertrieben.

Herr Mayer war nachmittags wieder mit von der Partie – „Delfinbeine“ stand auf dem Plan und das war richtig anstrengend. Wettrennen sind wir auch geschwommen. Am Ende durften wir noch ein paar Bahnen schwimmen, wie wir wollten.

Nach dem Training haben wir der Mädchendusche aus Spaß unsere Badekappen mit kaltem Wasser gefüllt und uns gegenseitig damit bespritzt. Das war eine Riesengekreische und ein Mega-Spaß. Was die Jungs getrieben haben, wissen wir nicht 😊.

*Wenke Türmer*

## **Freitag, 18. Februar 2022**

### **Tag 5**

Über den letzten Tag unserer Trainingswoche berichte ich, Dominik Klemm. Wie an den bereits vergangenen Tagen der Woche, startete unser Training um 10:00 Uhr in der Schwimmhalle auf dem Dreesch. Diesmal trainierten wir nicht die Verbesserung und Verfeinerung der Techniken in den einzelnen Bereichen, sondern bereiteten uns auf den anstehenden Test am Nachmittag vor. Nach erfolgreicher und anstrengender Beendigung unserer ersten Etappe an diesem Tag, gingen wir alle wie gewohnt zur AOK zum Mittagessen. Im Anschluss daran fand heute keine Athletik statt. Anstelle des Athletiktrainings bekamen wir eine Unterweisung hinsichtlich einer gesunden Ernährung. Wir haben alle mit Freude und Neugier mitgemacht und viele wichtige Informationen mitgenommen. Das Highlight der Woche war es, dass wir bei der Ernährungsberatung zwei verschiedene Smoothies selber zubereiten durften. Mir persönlich schmeckte besonders der rote Smoothie. Danach ging es wieder in die Schwimmhalle. Wir starteten erst mit einigen Schwimmübungen als Vorbereitung auf den Test. Beim Test haben alle Teilnehmer mitgemacht und ihr Bestes gegeben, obwohl wir alle schon ein wenig erschöpft waren. Dennoch hat keiner aufgegeben, sondern die restlichen Kräfte mobilisiert um weiter zu machen und die Zeiten zu übertrumpfen. Zum Schluss möchte ich mich bei allen bedanken, die diese Woche tatkräftig mitgestalteten und unterstützt haben. Auch geht ein großer Dank an die Trainer, die unsere Grenzen und Fähigkeiten weiter ausbauten. Ich freue mich auf weitere solche Erlebnisse und Erfahrungen in der und mit der Trainingsgruppe und all den Trainern, die dies ermöglichten.

*Dominik Klemm*