



Patenschaft für ein Kind
Unterstützen Sie ein Mädchen wie Tahira!



Sind Sie sicher, dass ihre Bank den besten Kredit anbietet? Besser geht's nicht: Der Kredit mit 4-fach-Schutz



Chrome von Google
Google Chrome führt Webseiten und Anwendungen in Sekundenschnelle aus.





Bürger Community für:
Herten ÄNDERN

[Hilfe](#) [Über uns](#) [Abmelden](#)

Eigene Seite mit Umkreis **Michael Böhm** 

61 Mitglieder & 633 Gäste online  (0)  (0)  (0)



HERTEN

Startseite
Anzeigen
Galerien
Beitrag erstellen
Meine Seite

Suchen

Neueste
Sport
Kultur
Politik
Ratgeber
Vereinsleben
Leute
Veranstaltungen

Ihre Region > Herten > Sport > Wettkampfkader geht auf Tauchstation – Vorbereitung auf das Trainingslager gestartet

Wettkampfkader geht auf Tauchstation – Vorbereitung auf das Trainingslager gestartet

von **Michael Böhm** aus **Herten** | vor 1 Minute | 0 mal gelesen |  0 Kommentare |  0 Bildkommentare | 1 Bild

von: **Michael Böhm** online



Lokalkompass ist: **Herten**

[Details](#)



A-Kader auf Tauchstation

Bereits zum zweiten Mal fand am letzten Sonntag im Schwimmbad Westerholt ein spezielles Intensivtraining der A-Kader Schwimmerinnen und Schwimmer des SV TuS 1925 Herten statt. Mehr als 4 Stunden bereiteten sich 17 Aktive und ihre Trainer so in besonderer Weise auf das Trainingslager Ende April in Caorle (Italien) vor. Auf dem Programm standen Aufwärmübungen, Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen (KBÜs) sowie ein Zirkeltraining am Beckenrand und im Schwimmbecken. Alle Themen wurden von den Aktiven in Kleingruppen ausgearbeitet, vorgetragen und gemeinsam besprochen. Bei Aufwärmübungen und KBÜs wurden jeweils drei verschiedene Programme ausgearbeitet.

Einen weiteren Schwerpunkt der Trainingseinheit bildeten Unterwasseraufnahmen jedes Aktiven in allen vier Schwimmarten. Sie dienen dem besseren Erkennen von

Bewegungsabläufen. So können auch die Schwimmerinnen und Schwimmer selbst ihre Bewegungsabläufe sehen und mögliche Fehler besser erkennen und beurteilen sowie während der folgenden Trainingseinheiten diese unter Anleitung der Trainer abstellen. Nach dem Versuch eines Unterwasser-Gruppenfotos tauchten dann alle Teilnehmer sehr zufrieden aber auch ziemlich ausgepowert wieder auf.

Leser über: Suchmaschinen: 0 externe Links: 0 Weiterempfehlungen: 0 sonstige: 0



Einbetten

Themen zum Beitrag

aus Herten	Beiträge	aus Ihrer Region	Beiträge
schwimmen	(14)	schwimmen	(172)
SV TuS 1925 Herten	(13)	schwimmer	(3)
Training	(1)	SV TuS 1925 Herten	(13)
Trainingslager	(1)	Training	(24)
schwimmer	(1)	Trainingslager	(6)
Wettkampfkader	(1)	Wettkampfkader	(1)

Schreiben Sie einen Kommentar zum Beitrag:

Spam und Eigenwerbung sind nicht gestattet. Mehr dazu in unserem [Verhaltenskodex](#).

Kommentar speichern