

## **Trainer-Ansage – Wettkampfsimulation 400 m Freistil**

### **Vorab-Aufgabe für die Sportler**

Die Sportler erhalten die Aufgabe bereits vor dem Training, ein eigenes 800 m Wettkampf-Einschwimmprogramm schriftlich zu erstellen. Schwerpunkt: Wassergefühl, Schnelligkeit, Spritzigkeit, positives Körpergefühl. Zu Beginn der Einheit wird das persönliche Programm kurz (2–3 Minuten) mit dem Trainer durchgesprochen.

### **Ziel der Einheit**

Ein sauberes Wassergefühl mit gutem, langem Abdruck entwickeln. Länge im Schwimmen aufbauen. Schnelligkeit und Spritzigkeit aktivieren. Wettkampfcharakter erzeugen und mentale Vorbereitung stärken.

### **1. Vorbereitung außerhalb des Wassers (5–8 Minuten)**

Schultern mobilisieren. Arme locker kreisen. Brustwirbelsäule rotieren. Hüfte mobilisieren. 2–3 explosive Armimpulse trocken. Kurze mentale Konzentration: erste 50 m visualisieren – ruhig, lang, druckvoll.

### **2. 800 m Einschwimmen – eigenständig gestaltet**

Schwerpunkt: maximales Wassergefühl mit langem Abdruck. Länge entwickeln, Spannung aufbauen, Spritzigkeit aktivieren – keine Ermüdung. Druck vorne spüren. Abdruck vollständig bis ganz nach hinten führen. Technik bleibt stabil.

### **3. Hauptteil – 400 m Freistil Wettkampftest**

Drei Bahnen belegen. Zwei Schwimmer pro Bahn. Eine Bahn bleibt frei und ist ausschließlich für Kompensation vorgesehen. Start unter Wettkampfbedingungen mit Zeitnahme und Countdown. Erste 100 m kontrolliert mit Länge schwimmen. 200 m stabilisieren. 300 m aktiv arbeiten. Letzte 50 m Charakter zeigen – Zug vollständig und Abdruck lang beenden.

### **Organisation für maximalen Wettkampfreiz**

Pro Bahn zählen jeweils drei Sportler aktiv mit und stoppen die Zeiten. Zwischenzeiten bei 100 m werden laut angesagt. Jede Bahn erhält eine offizielle Endzeit. Das bewusste Mitstoppen erhöht Konzentration und Wettkampfcharakter.

### **4. Kompensation – 400 m**

Die 400 m Kompensation werden auf der freien Bahn geschwommen. Puls senken. Länge bewusst entwickeln. Abdruck ruhig verlängern. Wassergefühl stabilisieren. Locker und rhythmisch schwimmen.

### **5. Laktatabbau – 600 m**

Ruhiges, sauberes Schwimmen mit Fokus auf Länge. Abdruck bewusst vollständig beenden. Schulter locker führen. Ein positives, leichtes Wassergefühl herstellen.

Gesamtumfang nach Wettkampf: 1.000 m (400 m Kompensation + 600 m Laktatabbau)

---

Michael Jeschke – Schwimmtraining A-Lizenz