



ROTENBURGER RUNDSCHAU



Gelungenes Trainingscamp

Beste Nachwuchsschwimmer zu Gast in Rotenburg **07.09.2007 11:00:00**

Rotenburg (r/ww). 38 Athleten im Alter von zehn bis 13 Jahren nahmen jüngst am dritten Sommer-Trainingscamp des schleswig-holsteinischen Schwimmverbands im Rotenburger Erlebnisbad Ronolulu teil.

Der Kurs ist Teil eines neuen Nachwuchskonzeptes zur Förderung und Entwicklung junger Schwimmtalente. Umfang und Abwechslung der Lehrgangsinhalte können sich sehen lassen: Neben umfangreichen Videoaufnahmen unter und über Wasser fanden Seminare zum Thema Grundfertigkeiten im Schwimmen, Dopingprävention, Ernährung und Sporttheorie großes Interesse bei den Teilnehmern. Das

Wassertraining bestand aus dem Üben schwimmerischer Grundlagen. Angefangen beim Schweben und Gleiten über einen Einblick in alle vier Schwimmarten endete der Lehrgang mit einem Wasserballspiel. Zudem gab es eine athletische Ausbildung zu den Themen Sprungkraft, Rumpfkraftigung, Prävention mit Hilfe eines Therabandes sowie Lockerung und Dehnung.

Die Unterbringung erfolgte in der Jugendherberge. Die Vier-Kilometer-Fahrten bis zum Ronolulu bewältigten die Schwimmer mit dem Fahrrad. Neben der sportlichen Theorie und Praxis gab's auch verschiedene Freizeitaktivitäten wie Grillabende und Stadtbummel. Geleitet wurde das Sommercamp vom erfahrenen Diplom-Sportlehrer Wolfgang Platzeck, der auch Sachbearbeiter Nachwuchstraining im Schwimmverband von Schleswig-Holstein ist. Für die Betreuung und die tänzerische Erwärmung stand Monika Platzeck bereit. Komplette machte die Lehrgangsleitung Diplom-Trainer Bernd Berkahn, Vereinstrainer und Stützpunkttrainer vom Swim-Team Elmshorn.

Am Ende wurden die besten Sportler mit Preisen ausgezeichnet. Alle Teilnehmer erhielten zudem eine DVD mit Videoaufnahmen vom Lehrgang sowie Info-Material über die theoretischen Inhalte für die weitere Trainingsarbeit mit ihrem Heimtrainer.



Junge Nachwuchsschwimmer aus Schleswig-Holstein waren jüngst im Rotenburger Ronolulu zu Gast

© Rotenburger Rundschau GmbH & Co. KG

Schlüsselwörter: [Sommer-Trainingscamp](#) , [schleswig-holsteinischer Schwimmverband](#) , [Rotenburger Erlebnisbad Ronolulu](#)

[Zurück](#)