

Welcher Teil des Trainings ist die grösste Herausforderung?

Die letzte Strecke einer harten Serie? Die Sprints? Oder der obligatorische Delfin-Set? Weit gefehlt!

Die wahre Herausforderung ist der Akt - oder die Kunst - ins Becken zu gelangen. Wie oft hast Du am Bassinrand gestanden, und nach Gründen gesucht, um den Gang ins Wasser zu verzögern. Irgendetwas im Hinterkopf sagte Dir, dass, wenn Du nur noch ein bisschen länger wartest, das Wasser vielleicht etwas wärmer wird. Aber irgendwann kommt der magische Moment, wenn der oder die Schwimmer/in sich dem Schicksal unterwerfend, aufgibt.

Keine zwei SchwimmerInnen od. Schwimmer tun dies auf die gleiche Weise:

Die Zehentester

Sie prüfen die Wassertemperatur mit der Zehe - und betrügen sich selber, weil die kalten Gliedmassen wärmeres Wasser vortäuschen. Manche brauchen noch einen zweiten Test: Sie prüfen die Temperatur mit den Fingern, was aus besagten Gründen genauso ungenau ist.

Die Brillentändler

Sind die Brillen wirklich so kompliziert? Man muss das Gummiband anziehen oder lösen, der Steg sitzt nicht genau, die Gläser beschlagen sich. Nahe verwandt mit den Brillentändlern sind die Badekappentändler, man trifft sie vor allem bei den langhaarigen Frauen an. Bis die Kappen mal endlich sitzen! Die Männer können inzwischen den bereits zweimal gebundenen Badehosenbündel nochmals prüfen, nur um auf Nummer sicher zu gehen. Fast ausgestorben sind die mit dem gerissenen Bündel, den Materialwissenschaften sei Dank!

Die versäumenden Redner

Hast Du Sorgen? Der beste Moment, um Deine Sorgen los zu werden ist vor dem Training. Dein Teamkollege oder -kollegin wird dir dankbar sein.

Die Stretcher

Das ist wenigstens eine konstruktive Variante! Wie kann sich der Trainer nur aufregen über jemanden, der so fleissig die Beweglichkeit verbessert?

Die Starrer

Die introvertierten Typen haben nichts zu sagen, sie stretchen nicht, sie starren einfach ans andere Ende des Pools, so wie wenn sie meditieren würden.

Die Langsameinsteiger

Zentimeter um Zentimeter gleiten sie ins Wasser, das dauert so eine Minute. Und was sie dabei vergessen: Das langsame Hineingleiten vergeudet nur Kräfte. Es gibt verschiedene Techniken, beispielsweise die Benutzung der Leiter oder der Beckenecke, um einige zu nennen.

Bestimmt und gewagt.

Das Gegenteil der Langsameinsteiger sind die, die zuerst im Wasser sein wollen und damit zeigen, dass sie nichts schreckt. Sehr oft praktizieren sie den Rennstart und tarzanhaftes Geschrei.

Die Hüpfen

Ganz gleich mit welcher Art sie ins Wasser gelangt sind, die Hüpfen müssen erst mal auf dem Beckenboden einige Male Hopsen und in die Höhe schiessen. Je kälter das Wasser desto öfter hopsen sie. Das Positive daran ist, dass sie die Sprungkraft verbessern.

Die Nonchalanten

Vereinzelt sind auch die relativ seltenen Typen, die gekommen sind um zu schwimmen und nicht um irgendwelche Rituale zu zelebrieren. Sie gehen zum Pool setzen Brille und Badekappe auf und beginnen das Training ohne zu zögern mit einem regulären Startsprung.

Zum Trost für alle

Der Pool der Zukunft wird zu Beginn des Trainings 32 Grad aufweisen und sich dann pro 100 m zurückgelegte Strecke um 1 Grad abkühlen. Nach dem "Aufwärmen" wird er die normale Temperatur von 26-27 Grad erreicht haben...