



Schwimmprogramm bei den Queerspielen 2018

Freitag	17:00	Individuelle Fragen zum Schwimmen	Du hast eine Frage zum Schwimmen und möchtest dazu üben? Oder du möchtest etwas können, das du noch nicht ganz kannst? Oder du möchtest, dass sich jemand mal anschaut, wenn du schwimmst und dir Übungen gibt, damit du besser wirst? Hier ist das möglich, denn eine Trainerin nimmt sich Zeit für die ganz individuellen Schwimmthemen von bis zu sechs Teilnehmenden.
Freitag	18:00	Rücken - schneller werden mit optimaler Technik	Du schwimmst schon Rücken, möchtest aber schneller werden? Alles eine Frage der Technik! Wir zeigen dir, wie deine Hände, Arme und Schultern dich zu neuen Geschwindigkeiten führen. Übungen zu Körperlage und Beinschlag gehören genauso dazu.
Freitag	20:00	Langstrecke	Setz dir ein Ziel, das für Dich eine Herausforderung darstellt und Trainerin Ina begleitet dich dabei, dass du es auch erreichst. Du darfst deine Lieblingslage schwimmen. Zum Einstieg gibt es ein kleines Einschwimmen in verschiedenen Lagen. Diese Einheit richtet sich an Schwimmer*innen, die in ihrer Lieblingslage mehrere hundert Meter schwimmen können.
Freitag	20:00	take your chance camera + feedback	You have the chance, that there is someone, to talk about your swimming-problems. And if you wish to follow your moves on the camera, here it is possible.
Samstag	7:15	Atmung Tauchen	Für viele das Problem: Wir probieren mit unterschiedlichen Übungen unseren Atem kennenzulernen und mit welchen Übungen an der Atmung gearbeitet werden kann. Florian ist Musiker und taucht, ihr werdet also auch von seinem dort erworbenen Wissen profitieren. Dieses Training richtet sich an fortgeschrittene Schwimmer*innen, die bereits mehrere Hundert Meter Kraulen können.





Samstag 10:15	Delfin / Schmetterling Einsteiger-Workshop	Auch wenn du nach diesem Training nicht gleich den perfekten Delfin-Schlag hinbekommst, wirst du Lust bekommen, es weiter zu probieren. Wir zeigen dir die Technik Schritt für Schritt. Der Ablauf wird zerlegt und in Einzelteilen geübt. Das Training richtet sich an diejenigen, die eine Schwimmlage schon gut beherrschen und kennenlernen möchten, den Einstieg in die neue Wasserlage suchen. Auch wenn du schon ein bisschen Schmetterling kannst, wird dir dieses Training Spaß machen.
Samstag 11:30	Aqua-Fitness	Aqua-Fitness ist ein gezieltes Bewegungsprogramm im Wasser, das die Herz-Kreislauf-Tätigkeit anregt und den Bewegungsapparat stärkt. Es ist überaus effektiv und gelenkschonend. Durch den Einsatz von Kleingeräten wie "Poolnudeln", Schwimmbretter und Hanteln wird der Kursinhalt stets abwechslungsreich gestaltet.
Samstag 14:30	Intervall, Lagen	Hier wird dir weder langweilig noch kalt. Übungen mit Tempo für Fortgeschrittene.
Samstag 14:30	Kraulen - Leise, lang und leicht (Einstieg mit Theorie)	Es gibt viele unterschiedliche Begriffe für diesen Schwimmstil, der auf der Langstrecke beliebt ist, weil er Kräfte spart. Aber Kräftesparend zu Kraulen ist auch für andere ein Thema. In der Theorie zeigen wir auf, mit welchen Mitteln man versuchen kann, sich nicht selbst zu bremsen. Wir üben so wenig Widerstand wie möglich zu erzeugen und nur dann Kraft einzusetzen, wenn es für den Vortrieb notwendig ist. Das Schwimmen im vorderen Quadrat ist ein Begriff, den wir euch erklären werden. Du brauchst nicht jede Bewegung mit voller Kraft ausführen - es gibt Phasen, in denen kannst du auch deinen Arm und Kopf entspannen.





Samstag 16:00 **Brust - wie ein Delfin im Wasser**

Brust schwimmst du gut, traust dich auch den Kopf ins Wasser zu tauchen? Der nächste Schritt ist die aktuell häufigste Wettkampftechnik für Brust: die Undulation. Du surfst auf deinem eigenen Wellenberg, um dich dann mit hoher Geschwindigkeit in die Fluten zu stürzen - ist gar nicht so schwierig. Ein halber Delfin-Kick am Ende rundet das ganze ab.

Samstag 18:00 **Wasserball**

Hast du Lust, mal was Neues auszuprobieren? Du hast noch nie Wasserball gespielt? Das ist gut möglich, denn das gibt es ja noch nicht so lange im schwul-lesbischen Sport. Bei Vorspiel ist der erste schwul-lesbische Verein in Deutschland, der Wasserball anbietet. Das ist deine Chance, nach den Queerspielen ein*e Wasserballer*in zu werden.

Sonntag 7:15 **Freies Schwimmen**

Sonntag 10:00 **Startsprung + schnelles Tauchen**

Startsprung wie die Profis und schnelles Tauchen mit Delfinbeinen. Du möchtest deine Freund*innen am Pool beeindrucken oder deinen ersten Schwimmwettkampf schwimmen? Du möchtest wie Jane Bond ins Wasser springen? Kein Problem. Dazu kommt noch Gleiten und die richtige Wasserlage und schon liegen die ersten 10 Meter hinter dir ohne einen Schwimmzug. „Delfinbeinetauchen“ ist auch gar nicht so schwer, wenn man weiß wie. Wie die Bewegung dabei ist und was die Arme dabei machen, zeigen wir euch.

Sonntag 11:00 **Butterfly**

Anyone could swim butterfly. Improve your butterfly-technik. We focus on your kick, body-position and the timing of your stroke. Beginners from the session yesterday an advanced swimmers.

Sonntag 11:15 **Kraulen - leise, lang und leicht**

Wir erklären weitere Prinzipien dieses Schwimmstils. Das leichte, leise Gleiten kommt daher, dass ihr den Körper von der Hüfte aus von Seite zu Seite rotiert. Die Hüfte bestimmt den Bewegungsablauf und den Rhythmus. Damit werden Arme und Schultern entlastet.





Kraul-Workshop

3 Teile à 60 Minuten

Wir bieten Euch einen dreiteiligen Workshop an. Wer bisher noch nicht kraulen kann, wird danach sicherlich noch weiterüben müssen. Denn Erwachsene lernen das Kraulen nicht in drei Stunden. Was wir Euch bieten ist ein Überblick zu Übungen, um das Kraulen zu erlernen.

- Wir beginnen die Einheit mit einem 5-Minütigen Dehnen. Hier stellen wir Euch vor, mit welchen kleinen Bewegungen Ihr Euren Körper fit fürs Wasser macht.
- Es folgen 10 Minuten Theorie, in der wir das Schwimm-Thema der Einheit vorstellen. Das ist dann jeweils eines der Grundprinzipien fürs Kraulen.
- Im Wasser lernt Ihr die Bandbreite der Übungen kennen, mit dem wir den besprochenen Aspekt trainieren.
- Im Anschluss habt Ihr dann noch 30 Minuten Zeit, um allein für Euch ein paar Bahnen zu ziehen und das eine oder andere ins „Muskelgedächtnis“ zu übertragen.

Dieser Workshop richtet sich an sichere Brustschwimmer*innen, die die Kraul-Lage dazulernen möchten. Wer schon ein bisschen krault, aber das Gefühl hat, mehr mit dem Wasser zu kämpfen, als voranzukommen ist ebenfalls willkommen.

Für geübte Krauler*innen und diejenigen, die schon mehrere hundert Meter im Kraulstil zurücklegen, mag dieser Workshop etwas langweilig sein.

Wer schon ein bisschen krault, aber seine Grundkenntnisse verbessern will, kann auch an einzelnen Teilen des Workshops teilnehmen. Absolute Beginner*innen bitten wir von Anfang an mit dabei zu sein.

Für das Kraulen braucht ihr eine Schwimmbrille. Ohne eine solche können wir euch das Kraulen nicht beibringen.





- Kraul-Workshop Teil I:**
Hier lernst du Übungen zur Wasserlage kennen. Wir bringen dir bei, dich im Wasser schön gerade und weit oben an der Wasseroberfläche fortzubewegen. Auf diese Weise brauchst du sehr viel weniger Kraft, als wenn Teile deines Körpers tief im Wasser hängen. Durch die Übungen findest du zusehends heraus, wie sich die richtige Lage anfühlt. Am Schluss nähern wir uns der Kraul-Bewegung.
- Samstag 10:15
- Kraul-Workshop Teil II**
Wir widmen uns deinem Armzug und Deiner Körperstreckung. Du kannst dir Zeit lassen für den Armzug. Mach dich noch ein bisschen länger. Je mehr du deine gesamte Körperlänge einsetzt, desto weniger Züge brauchst du, um voranzukommen.
- Samstag 17:00
- Kraul-Workshop Teil III: Atmung**
Im dritten Block widmen wir uns der Frage, wie du am besten ausatmest und wie du deinen (Atem-) Rhythmus findest. Das hört sich leichter an, als gesagt.
- Sonntag 9:00

