

Kreisfachverband Schwimmen Northeim/Einbeck

Trainer,- und Aktivenschulung 2020

Am **Sonntag, den 26. Januar** fand ein Tageslehrgang mit dem spezifischen Inhalt „Wie optimiere ich die Trainingseinheit“ vom Kreisfachverband Schwimmen Northeim/Einbeck ausrichtend für die Jahrgänge 2009 und jünger in Greene statt. Mit dem „LSN vor Ort“ unter Anleitung vom **Landestrainer Dennis Yaghobi** waren 17 Aktive Wettkampfschwimmer und 9 Übungsleiter diesem Lehrgang gefolgt, die Teilnehmer kamen aus den Vereinen vom Hellas Einbeck, MTV Bad Gandersheim und den HSV Hardegsen. Zuerst fand das **Athletiktraining** in der Turnhalle statt: Um die Sprungkraft zu verbessern, wurden unterschiedliche Sprünge trainiert, natürlich gehörten Reaktions- und Koordinationsübungen dazu. Anschließend hatten die Kinder eine wohlverdiente Pause und die Trainer bekamen noch einige Hinweise zur intensiveren Ausführung zum Trockentraining. Es folgte die ersehnte **Wassereinheit**, in der Dennis uns Übungsreihen und Vorschläge zum Optimieren der Trainingseinheit als Aktiver, -wie aber auch als Übungsleiter einmal mehr als Landestrainer hervorragend an die Teilnehmer übermittelt. Den Abschluss bildete eine Staffel, wobei die Kinder sehr engagiert und mit viel Spaß dabei waren. Nach diesen anstrengenden Einheiten wurde am Nachmittag dieser Tageslehrgang mit voller Ideen zur Umsetzung der Optimierung der Trainingseinheiten auf die Heimreise geschickt, mit der Hoffnung in den Vereinen das Erlernte aufzugreifen. Ein großes Dankeschön an Egon und Rainer für die tolle Organisation und natürlich an **Dennis Yaghobi** für die hervorragende Ausführung dieser Schulung. Fazits, alle Teilnehmer wünschen sich eine Wiederholung im nächsten Jahr.

