

## Top 10 Lehrgang im SLZ fordert Kondition der Kreisschwimmer

In diesem Jahr entschied der Kreisschwimmverband Hannover-Land zum Top 10 Lehrgang 2014 einzuladen und löste damit die Teilnahme am Wettkampf der Stadt Magdeburg um den Pokal der Landeshauptstadt Sachsen-Anhalts ab. Der Lehrgang richtet sich an die Schwimmerinnen und Schwimmer die aufgrund ihrer Leistungen bei den Kreismeisterschaften unter den Top Ten schwimmen. Pro Jahrgang wurden zehn Spitzenschwimmer eingeladen aufgeteilt in die besten 5 Jungs und die besten 5 Mädchen der Jahrgänge 2004 - 1997.

5 Trainer und 64 Aktive starteten am Samstag in der Jugendherberge in Hannover den Lehrgang. Nach der Begrüßung erfolgte die erste Wassereinheit im SLZ. Nach Jahrgängen aufgeteilt wurden Ausdauer, Koordination, Technik und Sprints geübt. Nachdem Mittagessen folgte dann die zweite Wassereinheit. Rollwenden und Startsprünge konnten dann am Abend mittels Videoanalyse ausgewertet werden. Am Sonntagmorgen starteten dann alle zur dritten und letzten Trainingseinheit. Etliche Kilometer legten alle Aktiven an diesem Wochenende zurück. Den Abschluss bildeten 5 Mixstaffeln quer durch alle Jahrgänge, was besonders den jüngeren einen großen Ansporn gab. Trotz des großen Altersunterschieds, herrschte eine ausgelassene und gute Stimmung in der gesamten Gruppe, was die Gruppendynamik sehr förderte.

Nach der dritten Wassereinheit verabschiedeten sich dann alle in die Weihnachtsferien und die kommenden Weihnachtsfeiertage.



