



## Tipps und Tricks für Wettkämpfe

Nach dem du viel trainiert hast, kannst du jetzt bei den Wettkämpfen zeigen, wie schnell du bist. Das oberste Ziel sind Bestzeiten und vielleicht werden sie mit Medaillen, Platzierungen und Urkunden belohnt.

Um erfolgreich zu sein, hier ein paar Tipps und Tricks:

Das sollte in deine Tasche für den Wettkampf:

- mehrere Badehosen/Badeanzüge (Anzahl der Badesachen = Anzahl der Starts)
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Badelatschen
- 2-3 Handtücher
- 2 T-Shirts (Vereins-T-Shirt)
- warme lockere Socken (die leicht anzuziehen sind)
- Essen, z.B. gekochte Nudeln (evtl. mit Hähnchenfleisch - ist sehr lecker),
- Bananen, Kekse, Äpfel,
- Trinken, z.B. Tee (möglichst keine "Sprudelgetränke")

Bei Freibadwettkämpfen noch zusätzlich:

- Trainingsanzug
- warme Socken, Turnschuhe
- Mütze
- warmer Tee

## Am Wettkampftag

Du solltest am Wettkampftag rechtzeitig aufstehen um Stress und Hektik zu vermeiden. Ein gesundes Frühstück stärkt dich für den langen Wettkampf. Bitte iss auch etwas wenn du denkst, du hast keinen Hunger. Das flaue Gefühl im Magen kommt von der Aufregung und übertönt das Hungergefühl. Ohne Frühstück wirst du beim Wettkampf nicht zu deiner Hochform finden.

Bevor es los geht, schau noch mal, ob auch alles in deiner Tasche ist (siehe Liste oben). Und dann geht's schon zum Treffpunkt am Bahnhof (die Zeit auf den Wettkampfbzetteln ist die Abfahrtszeit, also pünktlich da sein!) oder gleich zur Schwimmhalle.

Nach dem Umziehen nimmst du deine Tasche mit den Wettkampfsachen in die Halle und suchst dir einen Sitzplatz. Um dich körperlich fit für den anstehenden Wettkampf zu machen, musst du dich erwärmen: Einschwimmen und Gymnastik. Nimm die Aufwärmübungen ernst. Du lockerst damit deine Muskeln und lernst das Schwimmbecken kennen: Wie warm ist das Wasser. Wie glatt sind die Wände. Wie ist der Startblock.





Und dann kann der Wettkampf auch schon losgehen. Dein Trainer sagt dir welche Strecken du heute schwimmen wirst. Wenn es ein Meldeergebnis gibt (das ist eine Liste, wer wann auf welcher Bahn schwimmt), dann kann er dir genau sagen, in welchem Lauf auf welcher Bahn du starten wirst. Schreibe dir die Zahlen auf und pass auf, wann der Sprecher den Lauf vor deinem eigenen Lauf ansagt. Falls es kein Meldeergebnis geben sollte, dann musst du die ganze Zeit aufpassen, wann dein Name aufgerufen wird.

Während du wartest, zieh dir dein T-Shirt an und laufe ab und zu mit Badelatschen in der Halle rum. Steh nicht zu lange - das macht deine Beine schwer. Schau dir an, wie der Wettkampf abläuft. Wenn dein Name aufgerufen wird, dann schnapp dir deine Schwimmbrille und Badekappe und gehe zum Startblock. Wenn du noch etwas Zeit hast, dann mach noch kurze Aufwärmübungen, wie z.B. Armkreisen oder Hüpfen. Wenn dein Lauf dran ist, dann erst zieh dir dein T-Shirt aus.

Und dann geht es auch schon ganz schnell:  
Der Schiedsrichter pfeift

1. 3 mal kurz: mach dich nass,
2. dann 1 mal lang: geh auf den Startblock oder spring ins Wasser zum Rückenschwimmen.
3. Nimm deine Startposition ein, wenn der Starter "Auf die Plätze" ruft. Und mit dem Pfiff geht dein Rennen los.

Nach deinem Rennen trocknest du dich wieder ab und ziehst dir eine trockene Badehose/trockenen Badeanzug und das T-Shirt an. Nasse Badesachen entziehen deinem Körper Wärme und somit Energie und deine Muskeln kühlen ab. Jetzt hast du Zeit dich auf dein nächstes Rennen vorzubereiten. Iss und trink etwas.

Zwischendurch werden die Siegerehrungen stattfinden. Bei einigen Wettkämpfen gibt es Medaillen, bei anderen gibt es Urkunden.

Nicht jeder kann gewinnen. Nur wer richtig und viel trainiert, kann auf dem Siegereppchen stehen.

Viel Erfolg!

