



Wichtige Utensilien im Training

1) Materialliste Schwimmtraining

D- und C-Mannschaft:

- Pull Kick oder Brett (der Pull Kick erfüllt eine Doppel Funktion als Brett und Pull Buoy)
- Pull Buoy (entfällt, wenn die Wahl auf einen Pull Kick fällt)
- Kurze Schwimfflossen
- Frontschnorchel

A/B- Mannschaft:

- Brett oder Pull Kick (der Pull Kick erfüllt eine Doppel Funktion als Brett und Pull Buoy)
- Pull Buoy (entfällt, wenn die Wahl auf einen Pull Kick fällt)
- Kurze Schwimfflossen
- Frontschnorchel
- Finger-Paddle (es ist uns wichtig darauf hinzuweisen, dass wir im Training ausschließlich **Finger**-Paddle erwarten. Paddle die die ganze Hand bedecken sind ausdrücklich nicht erwünscht!!!)
- Knöchelband

Unten finden Sie genauere Beschreibungen des Trainings-Equipments.

2) Weitere wichtige Gegenstände die im Training nicht fehlen dürfen!

Alle Mannschaften:

- Badekappe, Schwimmbrille
- Trinken (am besten stilles Wasser, sollte während des Trainings direkt am Beckenrand stehen, den auch Schwimmen ist ein Sport bei dem man schwitzt!!!)
- Mütze (für nach dem Training)
- Badelatschen (diese sorgen durch ihre rutschhemmende Wirkung für mehr Sicherheit und beugen typischen Problemen eines Schwimmbades wie Fußpilz vor)

3) Beschriften aller eigenen Gegenstände

Alle aufgezählten Gegenstände sollten **deutlich mit dem eigenen Namen versehen** sein, um Verwechslungen vorzubeugen. Die Beschriftung sollte im Idealfall so gewählt sein, dass sie sich nicht entfernen lässt. Trotzdem löst sich selbst der beste Edding mit der Zeit im Wasser, weshalb Sie den Namen immer mal erneuern sollten.

4) Beispiele

Die untenstehenden Produkte sind ausschließlich Beispiele die Ihnen dabei helfen sollen sich einen Eindruck davon zu machen, was wir für Trainings-Equipment in den einzelnen Mannschaften erwarten. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass dies **keine Kaufempfehlung** ist. Die Produkte gibt es auch in anderen Geschäften und von anderen Herstellern. Sollten Sie sich im Zweifel bei etwas nicht sicher sein können sie uns auch gerne nochmal ansprechen.

Schwimmbrett:



https://www.decathlon.de/p/schwimmbrett-100-schwimmbad/_/R-p-3689

Pull Kick:



<https://yellow-green.de/Arena-Pullkick-Trainingshilfe/PullkickcolM.5>



https://www.decathlon.de/p/pull-buoy-500-große-m-schwimmen/_/R-p-300524?mc=8574324

Kurze Schwimmflossen:



https://www.decathlon.de/p/schwimmflossen-kurz-silifins/_/R-p-122646?mc=8403756



Frontschnorchel:



<https://yellow-green.de/Finis-swimmer-snorkel-fuer-Kinder/Finis-swimmer-snorkel-ir>

Finger-Paddle:



<https://yellow-green.de/Arena-Elite-Finger-Paddles/YG-Finger-Paddles-arena.2>

Knöchelband:



https://www.decathlon.de/p/knochelband-900-schwimmen/_/R-p-3688?mc=8219506