

DIE AUTORINNEN



Katrin Barth ist ausgebildete Lehrerin mit langjähriger Berufserfahrung und Herausgeberin der Sportbuchreihe für Kinder „Ich lerne ... ich trainiere“

Seepferdchenprüfung nicht abfinden. Du hast Spaß an der Sportart und willst weiterüben. Nun interessieren dich alle Schwimmmarten, die Wenden und Starts.

Natürlich möchtest du auch wissen, wie man die richtige Technik erlernt, übt und schneller wird. Du hast dich also entschieden, weiter zu trainieren und als Schwimmer immer besser zu werden.

Wenn wir jetzt vom Training und vom Trainieren sprechen, dann hat das seinen Grund. In diesem Buch geht es uns nicht mehr einfach nur um das Schwimmenlernen. Jetzt wird trainiert!



Warum schreiben wir ein Trainingsbuch für junge Schwimmer? Lernt man nicht sowieso alles im Training? Klar, das ist der beste Weg! Dein Trainer wird dir alles Wichtige erklären und zeigen. Er kann dich korrigieren, dir Tipps geben und Übungen empfehlen. In der Schwimmhalle hast du die besten Trainingsbedingungen zum Üben.

Doch die Trainingszeit ist meist begrenzt. Ein Trainer hat viele Sportler in seiner Gruppe und will sich um jeden kümmern. Nun ist es gut, wenn du daheim in Ruhe noch einmal das Gelernte nachlesen kannst. Mit zusätzlichen

Tipps und Übungen kannst du dich noch besser auf das Training und den Wettkampf vorbereiten.

Stelle dir den Weg zu einem erfolgreichen Schwimmer vor wie den Aufstieg auf einen hohen Berg. Du suchst dir geeignete Wege, Aufstiege und Stufen. Vielleicht sind es Umwege dabei oder du gehst sogar manchmal in die falsche Richtung. Nun wäre es natürlich nicht schlecht, wenn ein erfahrener Bergsteiger mit einer guten Wanderkarte käme ...!

So ähnlich verhält es sich auch mit dem Schwimmtraining. Viele Schwimmer vor dir haben trainiert und wurden oft auch sehr erfolgreich. Du musst also das Schwimmen und das Schwimmtraining nicht neu erfinden,

sondern kannst aus den Erfahrungen der Sportler vor dir lernen. Du hast es somit sogar einfacher. Mit dem Trainingsbuch *Ich trainiere Schwimmen* besitzt du sozusagen eine „Wanderkarte“ und eine kleine Anleitung, wie du den „Schwimmgipfel“ erklimmen kannst, ohne viele Umwege zu gehen. Und du hast natürlich auch deinen Trainer, der dir den richtigen Weg zeigen will.

Doch bevor du dich jetzt mit dem Buch unterm Kopfkissen ins Bett legst und denkst, so kannst du morgen gewinnen, möchten wir dir auf dem Weg zum „Gipfel“ noch sagen:

Wir wollen dich beraten und dir erklären, wie du richtig trainieren kannst. Trainieren



aber musst du allein. Ob du dein Ziel erreichst und auf dem Gipfel ankommst oder nicht, liegt hauptsächlich an dir selbst.

Was im Buch zum Training erklärt wird, gilt für Mädchen genauso wie für Jungen. Um es aber zu vereinfachen, sprechen wir hier allgemein von Schwimmern. So ist auch mit Trainer natürlich auch immer die Trainerin gemeint.