



Eimer Training

für den Tauchverein

von
Manfred Schwarz
Aquanauten Böblingen e.V.
im Februar 2017



GRUNDGEDANKE

Dem „Eimertraining“ liegt der Gedanke zu Grunde, dass durch das Ziehen, Schieben, Schütten und Hochhalten des unterschiedlich gefüllten, eingetauchten und ausgerichteten Eimers die Trainingsintensität langsam gesteigert und auch dem individuellen Leistungsvermögen angepasst werden kann. Parallel dazu werden die Tauchstrecken und alternativ auch die Geschwindigkeit gesteigert.

Ein Durchlauf besteht i.d.R. aus 3 x 2 Bahnen Aktivität und sofort daran anschließend 2 Bahnen ausschwimmen in Form eines langsamen Kraulens an der Oberfläche ohne Eimer. Die Trainierenden sollen dieses Ausschwimmen in ihrem eigenen Tempo so gestalten, dass sie „tauchfähig“ die 8 Bahnen abschließen. Erst wenn alle Trainierenden am Beckenrand angekommen sind, wird vom Trainer/in der nächste Satz angesagt.

Die längeren Tauchstrecken sollten vom Trainer/in überwacht werden indem dieser zuerst startet und durch diesen Zeitvorsprung die Nachfolgenden im Auge behalten kann.

Als Eimer eignen sich **neue**, saubere Kunststoffeimer aus dem Baumarkt mit 9 oder 12 Litern Inhalt. Neu deswegen, weil die Eimer immer wieder vom Schwimmbadpersonal misstrauisch beäugt werden. Ich persönlich bevorzuge die orangen 9 Liter Eimer von Obi. Sie sind leicht zu transportieren und aus schnell ablaufendem glatten Kunststoff. Nachteilig ist ihr schärferer Rand an der Öffnung. Herausfordernder sind die schwarzen 12 Liter Eimer, sie haben mehr Fassungsvermögen und eine größere Öffnung und einen runden Rand an der Öffnung. Ihr Nachteil besteht darin, dass sie i.d.R. nach Chemie stinken (PAK?) und vermutlich weder dem Wasser noch der Gesundheit gut tun.

Bei den Streckenangaben lege ich ein 25 Meter Becken zugrunde, die Trainingszeit beträgt in der vorliegenden Form, je nach Kondition und Biss, 30 -40 Minuten.

Viel Spass!!



TRAININGSABLAUF:

Zuerst individuelles Aufwärmen je nach Club-Tradition durch Gymnastik und/oder Einschwimmen, dann:

ÜBUNG 1



Teilnehmer ohne ABC-Ausrüstung in einem Kreis im Nichtschwimmerbereich aufstellen lassen und jeweils mit einem Eimer versorgen. Eimer in die ausgestreckte äußere Hand nehmen und in der Kreisbahn loslaufen. Dies so lange, bis sich das Wasser mit dreht. Dann gleichzeitiger Richtungswechsel und den Eimer in die andere ausgestreckte Hand nehmen und ziehen. Dabei das

Tempo langsam steigern. Nochmals die Richtung wechseln. Dabei darauf achten, dass der Kreis ein Kreis bleibt und die Abstände nicht zu groß werden.



Ist nur ein tiefes Becken vorhanden, den Block in ABC-Ausrüstung durchführen.

ÜBUNG 2

Teilnehmer kippen sich im Nichtschwimmerbereich die gefüllten Eimer 3-5 Minuten über den Kopf. Als Steigerung dürfen alle den/die Trainer/in fluten.



Sicherheitshinweis: Mit den Eimern genügend Abstand zu den Köpfen einhalten, ansonsten Verletzungsgefahr!!

ÜBUNG 3

Teilnehmer rüsten sich mit ABC-Ausrüstung aus.

Alle Übungen an der Oberfläche, dies gilt für die ersten 4 Bahnen auch für den Eimer.

- 2 Bahnen schwimmen mit im Wasser mit ausgestreckten Armen geschobenen leeren Eimer.
- 2 Bahnen schwimmen mit im Wasser mit ausgestreckten Armen geschobenen halbvollen Eimer.
- 2 Bahnen schwimmen mit im Wasser mit ausgestreckten Armen geschobenen vollen Eimer.
- 2 Bahnen ausschwimmen.



ÜBUNG 4

Alle Übungen an der Oberfläche, Eimer unter der Oberfläche.



- 2 Bahnen schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimerboden voraus.
- 2 Bahnen schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimerboden zum Grund.
- 2 Bahnen schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimeröffnung voraus.
- 2 Bahnen ausschwimmen.

ÜBUNG 5

Alle Übungen an der Oberfläche.

2 Bahnen rückwärts schwimmen, Schnorchel raus. Die Teilnehmer halten den (im Idealfall) vollgefüllten Eimer mit den Armen über Wasser im Brustbereich. (Heftig!)

2 Bahnen ausschwimmen. (Gemütlich!)



Sicherheitshinweis: Die Trainierenden haben beim Rückwärtsschwimmen keine Hand frei und müssen die Annäherung an den Beckenrand optisch selbst kontrollieren. Allerdings ist das Schwimmtempo bei vollem Eimer eher gemütlich. Bei Ängstlichen den Block als Partnerübung durchführen.

ÜBUNG 6

Jeweils eine Bahn halb tauchen und halb schwimmen, Eimer ist unter der Oberfläche.

- 2 Bahnen halb tauchen/schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimerboden voraus.
- 2 Bahnen halb tauchen/schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimerboden zum Grund.
- 2 Bahnen halb tauchen/schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimeröffnung voraus.
- 2 Bahnen ausschwimmen.



ÜBUNG 7

1./3./5. Bahn komplett tauchen, 2./4./6. Bahn schwimmen.



- 2 Bahnen tauchen/schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimerboden voraus.
- 2 Bahnen tauchen/schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimerboden zum Grund.
- 2 Bahnen tauchen/schwimmen mit im Wasser geschobenen Eimer in Vorhalt, Eimeröffnung voraus.
- 2 Bahnen ausschwimmen.

ÜBUNG 8

1./3./5. Bahn tauchen mit Steigerung der Tauchstrecke. Die verbleibende 2./4./6. Reststreckenbahn schwimmen. (Heftig!)

- 1. Bahn durchtauchen mit Eimer in Vorhalt, je nach Leistungsfähigkeit Boden oder Öffnung voraus, Wende. Dann zurückschwimmen.
- 3. Bahn mit Eimer durchtauchen, Wende + 5 (10) Meter. Dann zurückschwimmen.
- 5. Bahn mit Eimer durchtauchen, Wende + 10 (15 ...) Meter. Dann zurückschwimmen.
- 2 Bahnen ausschwimmen.



ÜBUNG 9

Teilnehmer im tiefsten Beckenbereich sammeln und mit Luft gefüllten Eimern 3 x zum Grund tauchen. (Schwierig!)



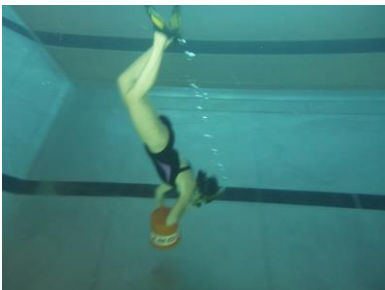
Bewährt hat sich folgende Technik:

- ✓ Eimer an der Oberfläche vorsichtig mit der Öffnung nach unten auf der Wasseroberfläche aufsetzen und nicht mehr kippen damit die volle Luftmenge erhalten bleibt.
- ✓ Hände auf dem Eimerboden abstützen und Eimer möglichst nahe vor den Oberkörper holen.
- ✓ Mit ein paar Flossenschlägen versuchen, den Oberkörper etwas weiter aus dem Wasser zu heben.
- ✓ Dann ruckartig den Eimer nach unten stoßen, indem man den Oberkörper darauf abstützt.
- ✓ Sofort danach mit angezogenen Knien abtauchen, Eimeröffnung muss zum Grund zeigen. Die angezogenen Knie sollen es ermöglichen, mit den Flossen frühestmöglichen Gripp unter Wasser zu bekommen.
- ✓ Maximaler Flossenschub, um tiefer zu kommen. Dabei muss der Eimer exakt unter dem Körper bleiben, ansonsten entsteht ein Kippmoment ...
- ✓ Am Grund nach dem Bügel greifen und sich gemütlich hochziehen lassen.

Zum Ende der Übung 2 Bahnen ausschwimmen.

ÜBUNG 10

Teilnehmer wieder im Tiefen versammeln, mit luftleerem Eimer abtauchen, mit dem Rücken auf den Grund legen und Eimer mit Ausatemluft befüllen. Sich hochziehen lassen. 3 Wiederholungen.



ÜBUNG 11

Ausschwimmen, Spiel anschließen, Duschen gehen