

Trainer Assi 2023 – Zu Gast in Clausthal-Zellerfeld

Am ersten Tag der diesjährigen Sommerferien haben sich insgesamt 24 hochmotivierte Nachwuchstrainer in Clausthal-Zellerfeld zum diesjährigen Trainer-Assistenten-Lehrgang eingefunden.

Als Vertreter des Bezirkes Braunschweigs wurden die Teilnehmer von Christian Herterich als Lehrgangsleitung begrüßt und mit den organisatorischen Rahmenbedingungen vertraut gemacht.



Untergebracht war der Lehrgang in den Räumen Akademie des Sports in Clausthal, einer Außenstelle des Landesportbundes.

Der modern eingerichtete Seminarraum, konnte genauso überzeugen, wie die Zimmer und vor allem die sehr gute Verpflegung.

Mein Dank gilt dem ganzen Team der Akademie des Sports, sowie allen Referenten, die diesen tollen Lehrgang mit mir zusammen absolviert haben.



Am ersten Tag stand das Thema Anfängerschwimmen auf dem Programm. Die Teilnehmer haben sich intensiv mit dem Medium Wasser und den Kernelementen des Schwimmens auseinandersetzt. In der Praxis wurde das Thema dann von der Referentin Isabel Möller (ASC Göttingen) nochmal vertieft, sodass alle Teilnehmer im



Wasser was dazu lernen konnten.

Am 2. Tag stand dann zuerst das wichtige Thema Kommunikation auf dem Programm, welches durch Thorsten Kozlik (MTV Goslar) sehr kurzweilig und praxisorientiert vermittelt wurde.

Im Anschluss daran konnte die Kommunikation dann auch gleich mit den Gleichzugsschwimmarten Brust und Schmetterling geübt werden. Die Grundlagen der Technik, Fehlerbilder und deren Korrektur wurden von Thorsten in Theorie und Praxis durchgenommen.



Am 3. Tag ging es dann an die Wechselzugtechniken. Hier stand mit Lars Rossmann (WF Northeim) der dritte sehr kompetente Referent im Plenum und demonstrierte Lehrbuchreif die richtige Schwimmtechnik für Kraul und Rücken, sowie deren Starts und Wenden.

Am Nachmittag ging es dann wieder ins Wasser, wo dann ganz viel Technik und sich an.

Zum Abschluss der Tage standen auch kleiner Themenblöcke zu rechtlichen Grundlagen, sexualisierter Gewalt und Hilfsmitteln im Schwimmsport auf dem Plan.

Zum Abschluss der 4 Tage standen bei fast 35 Grad Außentemperatur dann noch die Koordinativen Fähigkeiten und deren Wichtigkeit für den Trainingsbetrieb im Mittelpunkt.

Hier durfte Christian Herterich (TUS Clausthal-Zellerfeld) dann selbst als Referent ran und vermittelte den Teilnehmern jede Menge neue Übungs- und Trainingsformen.

Nach dem Mittagessen und ging es dann zum letzten Mal ins Clausthaler Hallenbad, wo wir wie immer top Bedingungen vorgefunden haben.

Nach den 4 Tagen fällt mein Fazit sehr positiv aus.



Es war eine tolle Gruppe, jede Menge engagierte Nachwuchstrainer mit sehr unterschiedlichem Hintergrund haben die erste Etappe zum Trainer hinter sich gebracht.

Es konnten fast alle Erwartungen erfüllt werden, so dass am Ende jeder Teilnehmer seine Bescheinigung erhalten konnte.

Ich wünsche Euch allen viel Erfolg bei Eurem weiteren sportlichen Weg.

Mit sportlichen Grüßen
Christian Herterich