

Mein erster Wettkampf - Merkblatt



Dein erster richtiger Schwimmwettkampf steht bevor. Sicher bist du schon ganz aufgeregt.

Hier ein paar Tipps:

Frühstücke morgens leichte **energiereiche** Sachen. Zwieback, Knäckebrot, helle Brötchen mit etwas Butter und Marmelade, Honig, fettarmer Wurst oder fettarmen Käse, Bananen oder etwas Müsli. Milchprodukte sind ebenfalls ok.

Naschereien sind am Wettkampftag tabu.

Packe für den Wettkampf reichlich zu **trinken** ein. Am besten sind Fruchtschorlen, ob mit oder ohne Kohlensäure musst du selber entscheiden. Es sollte nicht zu sehr prickeln.

Als **Nahrung für zwischendurch** haben sich kalte Nudeln bewährt, Obst und Brot solltest du auch mitnehmen. Die Menge richtet sich je nach Wettkampflänge und den Starts die du hast, aber spätestens beim dritten Wettkampf weißt du was für dich gut ist.

Eine Stunde vor Wettkampfbeginn beginnt das **Einschwimmen**. Dabei lernst Du das Schwimmbecken kennen und beschäftigst dich noch mal mit den Schwimmlagen die du schwimmst. Dein Trainer sagt dir vorher was du dich einschwimmen sollst. Keine Angst du schwimmst keine ganze Stunde, sondern nur ein paar Bahnen.

Danach ziehst du dir **trockene Sachen** an und wartest bis du dran bist. Je nachdem wie lange du Zeit hast, kannst du noch was essen. Trinken solltest du immer wieder zwischendurch.

Ca **15 Minuten vor deinem Start** fängst du an dich noch mal mit **Gymnastik** warm zu machen, gehst evtl. noch mal auf Toilette und stellst dich mental (das heißt du denkst noch mal über das was du schwimmst und was du beachten muss nach) auf den Start ein.

Dann gehst du zu deiner **Startbahn**. Denke dran die Badekappe und die Schwimmbrille aufzusetzen und mache dich etwas nass. Keine Bange, ein Trainer steht die ersten Male bei dir und erinnert dich an alles.

Nach deinem Start gehst du zu deinem Trainer und sprichst mit ihm kurz über deine Leistung. Danach ziehst du dir wieder **trockene Sachen** an und wartest auf den nächsten Start. Selbstverständlich hast du immer (außer beim schwimmen) **Badelatschen** an, damit du keine kalten Füße bekommst.

Folgendes musst du einpacken:

- ☆ Badelatschen
- ☆ Mehrere Badehosen/Badeanzüge
- ☆ Kurze Hose
- ☆ T-Shirt
- ☆ Trainingsanzug oder lange bequeme Hose und Sweatshirt
- ☆ Mütze oder Kappe
- ☆ Handtücher, wenn du hast Bademantel
- ☆ Isomatte zum drauflegen
- ☆ Socken
- ☆ Badekappe
- ☆ Schwimmbrille
- ☆ Was zu lesen oder zu spielen für die Zeit zwischen den Starts
- ☆ Essen und trinken

Ich wünsche dir viel Glück und Spaß!!!!!!!

Dein Trainer/deine Trainerin