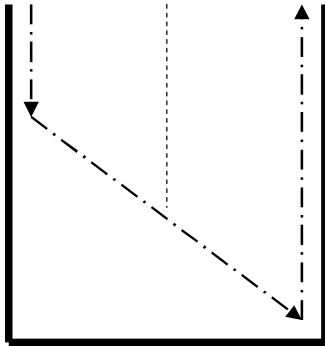
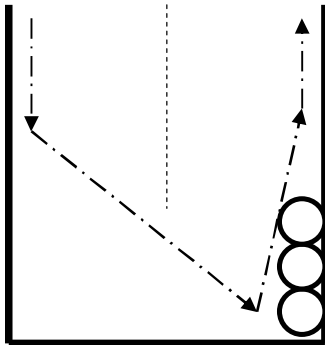


## Wie wende ich richtig!



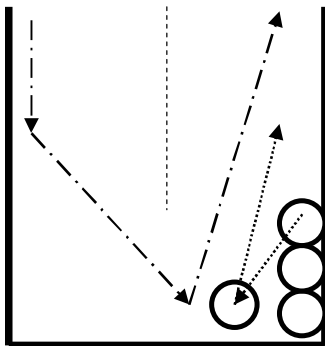
Man schwimmt **IMMER** so weit rechts wie es geht!  
Wenn man zur Wende kommt, versichert man sich, dass kein schnellerer Schwimmer direkt hinter einem ist. Sollte man freie Bahn haben so schwimmt man auf den letzten 4-5m der Bahn nach links rüber (vom Schwimmer aus gesehen) und wendet so weit links wie es geht (nicht in der Mitte, nicht rechts, sondern **LINKS**) und schwimmt von hier aus gerade wieder nach vorne weg (so weit rechts wie möglich), wobei man sich zu versichern hat das ich mit keinem zusammen stoße, Blick in **SCHWIMMRICHTUNG!!**

## Wo stehe ich während meiner Schwimmpause!



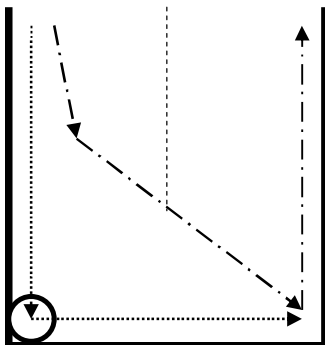
Wenn man Pause hat, hält man sich immer an der rechten Seite der Schwimmbahn auf (in Schwimmrichtung gesehen). Aber nicht nebeneinander sondern hintereinander! Somit bleibt Platz für die anderen Schwimmer die nach oben beschriebem System weiter wenden können. Nur wenn wirklich zu viele Schwimmer Pause machen, können sich einige auch ganz links aufstellen, Aber ebenfalls wieder **HINTEREINANDER** und nicht nebeneinander.

## Wie reihe ich mich nach der Pause wieder ein!



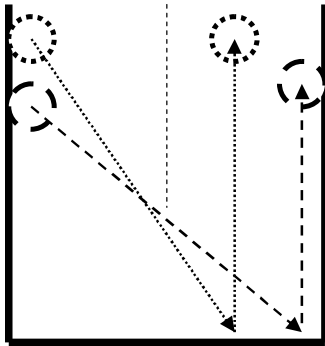
Steigt man nun nach der Pause wieder in die Rotation ein, so geht man von seiner Warteposition aus zur Startposition und wartet eine entsprechend große Lücke ab. Eine entsprechend große Lücke sind nicht 2 Körperlängen sondern **MINDESTENS 5 Körperlängen** zwischen 2 Schwimmern. Es ist ein absolut rüdes Verhalten sich zwischen 2 Schwimmer zu pressen die gerade mal 1-2 Körperlängen Abstand halten (dies ist ein normaler Schwimmabstand im Training). Macht lieber 5 Sekunden mehr Pause anstatt andere zu behindern!

## Wo beende ich mein Intervall!



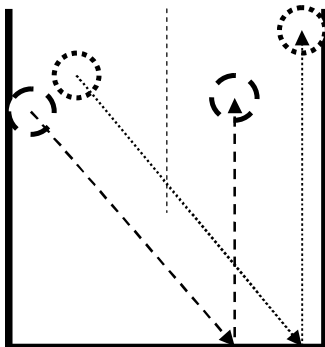
Hat man seine Längen beendet, so schwimmt man ganz rechts an der Leine bis zum Ende der Bahn und bleibt dort ganz rechts stehen. Versichert sich, dass keine Schwimmer von hinten kommen und bewegt sich dann an der Wand rüber auf die Pausenposition!  
In Ausnahmefällen, wenn keiner hinter einem schwimmt, bzw. jemand der auch fertig wird oder ein sehr großer Abstand nach hinten ist, kann man am Ende auch gleich nach links rüber schwimmen zur Pausenposition – wie gesagt in **AUSNAHMEFÄLLEN!**

## ***Was mache ich wenn von hinten ein schnellerer Schwimmer kommt!***



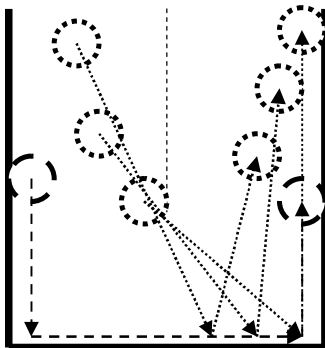
Wenn von hinten ein schnellerer Schwimmer kommt der noch NICHT zum Überholen vor der Wende begonnen hat, so schwimmt man als langsamerer Schwimmer vorne eine ganz normale Wende wie oben beschrieben, also ganz nach links und schwimmt ganz rechts wieder weg. Der schnellere Schwimmer wendet dann so weit links wie es eben möglich ist und schwimmt so weit rechts wie es geht (neben dem langsameren Schwimmer) wieder weg.

## ***Was mache ich wenn der schneller Schwimmer bereits zum Überholen angesetzt hat!***



Wenn von hinten ein schnellerer Schwimmer kommt und er bereits den Überholvorgang begonnen hat, so zieht der schnellere Schwimmer soweit nach links wie es geht und macht dort seine Wende und schwimmt äußerst rechts wieder weg. Der langsamere Schwimmer orientiert sich am schnelleren und wendet entsprechend auch maximal links, zieht aber erst NACH bzw. MIT dem schnelleren Schwimmer nach links rüber. Der langsamere Schwimmer startet soweit rechts wie es möglich ist neben dem schnelleren Schwimmer.

## ***Was mache ich, wenn von hinten eine schnellere Schwimmgruppe kommt!***



Kommt von hinten eine schneller Gruppe von Schwimmern die bereits vor der Wende mit dem Überholen angesetzt haben, so lässt man die GESAMTE Gruppe vorbei. Die schnelleren Schwimmer ziehen nacheinander nach links wie bereits beschrieben und wenden äußerst links. Der langsamere Schwimmer schwimmt ganz rechts seine Bahn fertig, wie wenn sein Intervall beendet wäre, sieht sich dann um ob noch jemand von hinten kommt, geht an der Wand nach rechts rüber und stößt sich da ab. NIEMALS! NIEMALS!!!! von links weg schwimmen!!!!!!

Ein paar weitere Grundregeln:

- Langsamere Schwimmer haben IMMER Nachrang gegenüber schnelleren. Das bedeutet nicht, dass schnellere Schwimmer rücksichtslos sein dürfen/sollen, sondern dass langsamere Schwimmer bei einer Wende zu warten haben.
- Wenn man überholt wird hat man seine Schwimgeschwindigkeit beizubehalten und nicht schneller zu werden. Der Überholvorgang hat so kurz wie möglich zu sein, dies bedeutet, der Überholende schwimmt etwas schneller und der zu Überholende schwimmt etwas langsamer!
- Man darf sich NIEMALS von der linken Seite abstoßen, das Risiko eines Zusammenstoßes ist viel zu groß!
- Bei einer Wende den Blick IMMER in Richtung Abstoßrichtung, NIEMALS, den Blick zur Bande richten (ist eigentlich selbstverständlich, trotzdem beobachte ich im Training, dass sich manche ohne Rücksicht auf Verluste und ohne auf die anderen zu achten bei der Wende verhalten!)