

Rückblick des Schwimmclubs Weggis

Ein ereignisreiches Vereinsjahr geht zu Ende. Die motivierte Trainingsgruppe hält, zusammen mit der Trainerin, Pascale Fankhauser, Rückblick. Bis der Club an die glanzvollen Zeiten von einst anknüpfen kann, werden wohl noch einige Jahre vergehen. Dennoch konnten mit viel Motivation, Elan und Ausdauer in den vergangenen Monaten schon gewaltige Fortschritte erzielt werden.



Die Trainingsgruppe mit dem Gast aus Zypern. Hintere Reihe: Christina Ioannou, Patrizia Knöpfli, Sandrine Heller, Bianca Bernasconi, Vanessa Davidshofer, Céline Hochstrasser, Sabrina Stadler. Vordere Reihe: Steven Goepel, David Trajanov, Dima Vinogradov, Samo Novotny, Ian Louis.

Rückblick aus der Sicht der Trainerin

Meine Hauptaufgabe in den ersten Trainingswochen bestand darin, die einzelnen Schwimmerinnen und Schwimmer besser kennen zu lernen. Welches Kind hat wo seine Stärken und Schwächen? An welchen Punkten muss gearbeitet werden? Wie steht es mit der Grundlagenausdauer? Wie verhält sich die Gruppe im sozialen Bereich?

Gemeinsam packten wir die Arbeit an. Viele Längen Delfinkicks, Intervalltraining, Armzugtraining, Staffelschwimmen, Lagenschwimmen, Beinschlagübungen, Ausdauerschwimmen, Starts, Wenden und Sprints zeigten Wirkung. Die Resultate waren verblüffend! Innert kurzer Zeit konnten erstaunliche Steigerungen erzielt und auch gemessen werden.

Gestärkt mit einer grossen Portion Selbstvertrauen, forderten wir die Schwimmgruppe «Wasserratten» zum ersten internen Wettkampf heraus. Gross war die Nervosität und Anspannung. Würden unsere Leistungen genügen? Ja wohl, sie genügten. Wenn auch nur knapp, so konnten wir doch den ersten Sieg verbuchen. Die Revanche steht an. Beide Gruppen steigen wieder am 20. September ins Wasser und wollen es erneut wissen. Ich bin zuversichtlich, dass die Schwimmclubler auch bei dieser Begegnung den Sieg davontragen werden.

Ein weiterer Höhepunkt im ersten Halbjahr war der Besuch des Pilatus-Cup in Kriens. Noch nahmen wir in den Zuschauerrängen Platz und konnten live die Stimmung an einem Wettkampf miterleben. Waren vorher noch einige Kinder unschlüssig, ob sie sich ei-

ne solche Herausforderung zutrauen würden, so herrschte auf der Rückfahrt ganz klar die Meinung vor: «Ja, wir packen das!» Auch ich bin absolut überzeugt, dass wir unseren ersten Wettkampf mit Bravour bestehen werden.

Schwimmen ist nicht nur eine Freizeitbeschäftigung, sondern viel mehr eine Lebenseinstellung. Jeder Schwimmer und jede Schwimmerin, welche die Leidenschaft für das Wasser in jedem Training auf Neue erlebt und das Feuer für diese Sportart spürt, wird mir zustimmen. Liebe Schwimmclubler ich bin stolz auf euch und eure Leistungen.

Rückblick aus der Sicht einiger Schwimmerinnen



Sabrina Stadler und Patrizia Knöpfli.

Im Schwimmclub lerne ich meine Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit zu verbessern. Schwimmen ist eine sehr gesunde Sportart und ich habe schon viel gelernt von meiner Schwimmlehrerin Pascale. Am liebsten ist mir die Delfintechnik.

Sabrina Stadler, Immensee und Patrizia Knöpfli, Weggis



Céline Hochstrasser und Bianca Bernasconi.

Wir haben ein super Trainingsjahr hinter uns! Bianca und ich haben uns bei den «Wasserratten» kennen gelernt und seit damals sind wir immer bei den gleichen Sachen dabei. Es macht Spass zu sehen, wie wir Fortschritte machen. Mit unseren Clubkolleginnen und Kollegen verstehen wir uns super. Mit den tollen Programmen, die unsere Trainerin schreibt, können wir sicher noch vieles lernen!

Céline Hochstrasser, Weggis und Bianca Bernasconi, Greppen



Vanessa Davidshofer.

Das erste halbe Jahr im Schwimmclub war super. Ich lerne sehr viel dazu. Wenn wir manchmal die Zeit stoppen und ich die Zeiten

mit der alten Zeit vergleiche, staune ich gelegentlich, was für Fortschritte ich gemacht habe.

Unsere Trainerin Pascale Fankhauser ist super. Ich hatte noch nie eine so gute Schwimmtrainerin! Das Programm während des Trainings ist toll, auch wenn es manchmal sehr anstrengend ist. Aber dann mache ich dennoch weiter, weil ich es durchziehen will. Wir schwimmen Lagen, stoppen die Zeit oder machen auch Krafttraining. Beim Lagenschwimmen haben wir eine Liste, was wir schwimmen müssen, z.B. 1x50m BF (Butterfly) oder 1x25m FS (Freistil), Rückenkrall (RK) und noch mehr. Etwas ist ganz wichtig während dem Training: das Trinken! Wenn man nicht genügend trinkt, kann man Kopfweh bekommen oder man hat keine Kraft mehr. Deswegen müssen wir auch immer Flaschen dabei haben. Ich finde das Training ganz toll und freu mich immer drauf!

Vanessa Davidshofer, Weggis

Besuch aus Zypern

«Sport verbindet und kennt keine Grenzen». Was viele nur vom Hören her kennen, durften unsere jungen Sportlerinnen und Sportler am eigenen Leib erfahren. Die in Zypern lebende Weggiserin, Sonja Ioannou-Lottenbach, weilte für einen Ferienbesuch mit ihrer Tochter Christina in Weggis. Christina ist zwar erst 8 Jahre alt, absolviert in Zypern aber wöchentlich 4 bis 5 Trainingseinheiten à 90 Minuten. Gerne haben wir sie zu einem Gasttraining bei uns im Hallenbad eingeladen. Christina spricht gut schweizerdeutsch und hat sich, nach einem ersten scheuen Kennenlernen, sofort in die Gruppe integriert. Auch wenn sich die Kinder vorher noch nie gesehen haben und nichts voneinander wussten, haben sie sich durch den Sport sofort verstanden. Für uns alle, war es ein tolles Erlebnis. Natürlich liessen wir Christina nicht ohne ein gemeinsames Gruppenfoto gehen. Sie ist jederzeit wieder bei uns willkommen.