



Aus den Schwimmabteilungen:

TSG Bergedorf · SV Nettelburg Allermöhe  
ASV Bergedorf · VfL Lohbrügge  
SC Vier- und Marschlande  
[www.sgbille.de](http://www.sgbille.de)

Technischer Leiter:  
Wolfgang Jordt · Binnenfeldredder 52 · 21031 Hamburg · Tel. 040 / 735 98 205 · Mail: [jordtsgbille@aol.com](mailto:jordtsgbille@aol.com)

## Erwartungen für die Teilnahme in den Wettkampfgruppen

- ▶ Ehrgeiz und Kampfgeist im Training und Wettkampf
- ▶ Selbstständigkeit
- ▶ mind. 90% Trainingsbeteiligung
- ▶ Bereitschaft zum Wochenendtraining
- ▶ Organisation der Hausaufgaben für die Schule
- ▶ mind. drei Pflichtzeiten für die HH – Meisterschaften
- ▶ Teilnahme an den Trainingslagern
- ▶ Teilnahme an den angebotenen Wettkämpfen
- ▶ Umsetzen die vom Trainer angegebenen Trainingsziele
- ▶ Teamgeist
- ▶ Ehrlichkeit

### Traineranordnung:

#### Wettkampf:

Wir kommen immer nur in vollständiger Vereins sportkleidung (Trainingsanzug ) zu den Treffpunkten und zu den Wettkämpfen !!!!!!!

Privatzeug bleibt im Kleiderschrank.

Selbstständiges Einschwimmen vor dem Wettkampf und in der WK Pause.  
Nach jedem Rennen wird sofort mit dem Trainer über den Rennverlauf gesprochen.  
Wir verlassen nach dem Wettkampf gemeinsam die Halle.  
Es wird ein Buch über die eigenen Bestzeiten geführt.

#### Training:

Die ganze Gruppe sorgt rechtzeitig gemeinsam vor dem Training für die Schwimmleinen.

15 Min vor dem Wassertraining wird sich mit Gymnastik aufgewärmt.

Wolfgang Jordt

-----  
Unterschrift Eltern

-----  
Unterschrift Aktiver