Wie verhalte ich mich richtig am Wettkampf?

1. Ich muss zu jedem Wettkampf pünktlich zum **Einschwimmen** da sein, denn beim Einschwimmen
 - werden meine Muskeln warm und
 - ich kann die Wenden noch mal üben.
2. Ich muss immer zwischen **600 und 800 Meter** einschwimmen. Eingeschwommen werden die Lagen, die man auch am Wettkampf schwimmt. Es können auch technische Übungen oder Beine geschwommen werden.
3. Ebenfalls zum Einschwimmen gehören zwei bis drei **Sprints**, meistens in der Lage, die zuerst geschwommen wird. Die 25m-Sprints werden auf der Außenbahn vom Trainer gestoppt. Wichtig, warten bis der Trainer den Arm hebt und einen sauberen Start machen.
4. Während eines Wettkampfes muss ich genügend **trinken**. Empfehlenswert sind Fruchtschorlen (z.B. Johannisbeer- oder Apfelsaftschorle).
5. Ich darf nur kleine Snacks **essen** und keine Süßigkeiten.
Gute Zwischenmahlzeiten sind: Milchschnitte, Joghurt mit Haferflocken, Müsliriegel, Banane, Rührkuchen, Nudel- oder Kartoffelsalat
Schlechte Zwischenmahlzeiten sind: Apfel, Gummibärchen, fettige Wurst, überhaupt fettige Nahrung
6. Ich muss mich vor jedem Start **warm machen**, besonders die Schultern. Für die Dehnungsübungen brauche ich ca. 10min. Also sollte ich mindestens 15 Minuten vor dem Start in der Halle sein. (Vorsicht! Zeitliche Verschiebungen sind normal, man sollte sich nicht auf die Startzeit im Meldeergebnis verlassen)
7. Spitze wäre es, wenn ich mich vor jedem Start **kurz konzentrieren** würde und mir überlege, wie ich die Strecke schwimmen will (Wie angehen?) und auf was ich achten will (Gute Wende? Tauchzug?)
8. Mein Ziel am Wettkampf ist, dass ich **viele Bestzeiten** schwimme.