

# CLUBZEITUNG

Offizielles Cluborgan 36. Jahrgang | Nr. 115 14.03.2017



Chlaushock  
Aargauer Open, Aarau  
Hallenjugendtag, Oerlikon  
Terminkalender

**SC TÄGI**  
SCHWIMMCLUB  
WETTINGEN

**Schwimmclub Tägi Wettingen**

Postfach 338 | 5430 Wettingen | [www.sc-taegi.ch](http://www.sc-taegi.ch)

## Editorial

Joop van der Sluis

*Liebe Leserinnen und Leser*

*An den Open Aargauer Meisterschaften im Dezember wurden zahlreiche neue Bestzeiten und Podestplätze erreicht.*

*Die guten Resultate und den Fortschritt, der unser Club als Ganzes gemacht hat, förderten auch den Teamgeist.*

*Das Schwimmjahr 2016 brachte Statistisch gesehen die folgenden Erfolge: 648 Bestzeiten (80.5%) und 2 Clubrekorde. Weiter schwamm Robin Haag in Aarau als 24. Schwimmer von SC Tägi, unter einer Minute über 100m Crawl.*

*Der SC Tägi Wettingen startete nach den Weihnachtsferien wieder voll durch. Denn es fanden wieder die ersten Wettkämpfe (Hallenjugendtag) statt. Unser Nachwuchsschwamm diese mit Erfolg, es gab viele neue Bestzeiten.*

## Inhaltsverzeichnis

Editorial	Seite 2
Chlaushock	Seite 3
Aargauer Open	Seite 4
Delphin Tipps	Seite 5
Hallenjugendtag	Seite 6
Terminkalender	Seite 7
Redaktionsschluss	Seite 8

Fotos: Caetano Chappuis  
Joop van der Sluis



## Vorstand

Präsidentin	Katharina Urfer	079 403 31 15	k.urfer@sc-taegi.ch
Vize Präsident / Finanzen	Hanspeter Urfer	079 738 15 23	hanspeter.urfer@bluewin.ch
Bekleidung	Bernadette Ernst	056 426 41 62	b.ernst@sc-taegi.ch
J+S Coach	Thomas Beiner	079 630 12 20	t.beiner@sc-taegi.ch
Cheftrainer	Joop van der Sluis	056 426 51 60	joop@sc-taegi.ch

Fabian Riner



## Chlaushock, Würenlos

Der Chlaushock fand wie jedes Jahr wieder in der Waldhütte in Würenlos statt. Um 14 Uhr traf einer nach dem anderen ein. Leider konnten dieses Jahr Robin und Julian nicht kommen, da sie krank waren. Dafür durfte Marko vom Breitensport mit dabei sein.

Schnee hatte es auch dieses Jahr keinen, aber trotzdem war es sehr kalt. Daher versammelten sich viele um das Feuer oder gingen in die warme Waldhütte. Auch am diesjährigen Chlaushock konnten wir Würste und Schlangebrot am Feuer braten. Dazu gab es in der Waldhütte noch verschiedene Salate. Und natürlich gab es viele Erdnüsse, Mandarinen und Schokolade, was ein Muss ist in der Weihnachtszeit.

Die Schwimmer, welche nach dem Salat und den Würsten noch Hunger hatten, konnten noch einen feinen selbstgemachten Lebkuchen geniessen.

Nach dem Essen spielten viele in der Waldhütte Kartenspiele, wie z.B. Uno oder sie jasteten. Andere gingen nach draussen zum warmen Feuer und genossen die Zeit zusammen. Gegen Ende des Nachmittags sammelten sich alle Schwimmer/innen in der Waldhütte, um das Geschenk an Joop und Katharina zu überreichen, als Dankeschön für ein tolles Schwimmjahr.

Etwa um 18 Uhr als es dunkel und neblig wurde, fing sich die Waldhütte langsam an zu leeren. So ging unser Chlaushock auch dieses Jahr wieder zu Ende.

Ich wünsche allen ein erfolgreiches 2017!

# 22. Tägi Cup

Samstag 13. Mai 2017, Hallenbad Tägi Wettingen



Xeno Conrad



## Aargauer Open, Aarau

Am Samstag dem 3. Dezember 2016 wurde das alljährliche Aargauer Open ausgetragen. Für die jüngeren Schwimmer mit Jahrgang 2003 und höher, ging es schon früh an diesem Morgen los.

Für galt es die 50 Meter jeder Lage, die 100 Meter Freistil und die 4\*50 Meter Freistil zu bestreiten. Davor aber mussten sie einschwimmen, was angesichts der Grösse des Hallenbads und der Anzahl Schwimmer mehr einer Massenprügelei als einem koordinierten Einschwimmen glich. Trotzdem konnten sie ihre Läufe ohne Probleme bestreiten und im letzten Wettkampf des Jahres viele persönliche Bestzeiten erzielen.

Viel anders sah es am Nachmittag mit den älteren Schwimmer nicht aus. Das Einschwimmen war chaotischer als man sich es vorstellen kann, für Sprints mussten wir Schlange stehen als wären wir am Samstagmorgen im Supermarkt.



Dies durchgestanden, begannen wir um circa 16Uhr mit den 100 Meter Delphin. Schlag auf Schlag kamen die 100 Meter Rücken, 100 Meter Brust und 100 Meter Freistil. Dazwischen haben wir die 4\*50 Meter Vierlagenstaffel bestritten. Dabei konnte sich die Mannschaft SC-Tägi Wettingen 1 mit Raffaele Minghetti (Rücken), Jakub Novotny (Brust), Xeno Conrad (Delphin) und Maxim Aminov (Crawl) die Silbermedaille sichern.

Anschliessend an das Nachmittagsprogramm fand am Abend der Kendris Sprint Cup statt. Raffaele Minghetti erschwamm sich am Nachmittag so viele Punkte, dass er sich dafür qualifizieren konnte. Wir warteten also bis er den ersten Lauf des Kendris Cups geschwommen hatte.



Dieser war in Brust zu schwimmen, wie es ausgelost wurde. Leider schied Raffaele bereits im ersten Lauf aus und wir konnten nach Hause fahren. Dachten wir erst, aber er musste ja noch ins Becherchen pinkeln Dies dauerte eine Weile, doch er hat natürlich auch das noch geschafft und wir konnten spätabends dann doch noch nach Hause fahren.

### 3 Technik Delfin Tipps

Schwimmen ist eine hochkomplexe Sache. Noch immer können Sportwissenschaftler und Physiker nicht alle Aspekte der Fortbewegung in diesem außergewöhnlichen Element „Wasser“ lückenlos beschreiben und sagen, was das Geheimrezept für schnelle Zeiten ist. Auch beim Delphinschwimmen streiten sich die Gelehrten über Technik und Trainingsmethoden. Wir haben trotzdem einmal versucht, ein paar wichtige Tipps für einen ordentlichen Schmetterlingsstil zusammenzustellen:

#### 1. Der Kopf bestimmt, wo's lang geht

Klar, man sieht gern, wo man hinschwimmt. Aber keine Angst: Gegenverkehr hat man im Wettkampf nur selten. Viele Schmetterlingsschwimmer lassen den Kopf dennoch während der ganzen Zeit im Nacken mit starrem Blick nach vorn. Dies behindert die Wellenbewegung des Körpers, die Hüfte liegt tiefer und der Schwimmer bietet dem Wasser eine grössere Widerstandsfläche. Besser ist es, den Blick nur beim Atmen nach vorn zu richten und den Kopf ansonsten mit lockerem Nacken nach unten schauen zu lassen.

Tipp fürs Training: Wenn ihr unter Wasser die Delphinbewegung trainiert, dann führt dabei einmal die Hände zur Hüfte und schwimmt mit angelegten Armen und mit dem Kopf voraus. So merkt ihr schnell, welchen Einfluss die Kopfhaltung auf die Wellenbewegung eures Körpers hat und könnt ihn optimal dafür ausrichten.

#### 2. Mach die Welle

Die Wellenbewegung des Körpers ist die Grundlage für einen guten Schmetterlingsstil. Sie beginnt bereits im Oberkörper und zieht sich durch über die Hüfte bis in die Beine.

Sich allein auf Armzug und Beinschlag zu verlassen, reicht beim Delhinschwimmen nicht aus.

Die Arbeit kommt aus dem ganzen Körper. Neben einer falschen Kopfposition behindert oft auch eine zu steife Hüfte die Wellenbewegung. Darauf gilt es beim Training zu achten. Mit einer ordentlichen Wellenbewegung und dem richtigen Rhythmus wird auch der "beinharte" Schmetterlingsstil auf einmal viel einfacher.

#### 3. Power aus den Beinen

Viele Schwimmer haben das Problem, dass ihnen beim Delhinschwimmen schnell die Arme schlapp machen.

Tatsächlich beansprucht die parallele Rotation und das gestreckte Nach-Vorn-Bringen der Arme die Oberkörpermuskulatur mehr als zum Beispiel beim Freistilschwimmen. Einer der Hauptgründe dafür, dass vielen Athleten beim Delphinschwimmen schnell die Kraft ausgeht, liegt aber darin, dass sie ihre Beine nicht genug einsetzen.

Die Faustregel „Zwei Delphinkicks auf einen Armzug“ dürfte jeder kennen. Trotzdem wird der zweite Kick oft nicht genug genutzt oder nur passiv ausgeführt



Louisa Fröhlich



## Hallenjugendtag, Oerlikon

Der Hallenjugendtag in Oerlikon findet an zwei Tagen statt: Die Schwimmer mit den Jahrgängen 01 und 02 starteten am Samstag, die, mit den Jahrgängen 03 und 04 starteten am Sonntag.

Am Samstagmorgen trafen sich die Schwimmer des SC Tägi auf dem Tägerhardparkplatz in Wettingen, um 6:50 fuhren wir los nach Oerlikon. Es gab leider zwei Ausfälle von Annelie und Sina, deswegen waren wir eher eine kleine Gruppe. Nach ca. einer halben Stunde Fahrt kamen wir im Schwimmbad Oerlikon an, einem Schwimmbad mit acht 50 Meter Bahnen.

Nach dem Einrichten auf der Treppentribüne trafen wir uns am Becken, um einzuschwimmen. Der Wettkampfbeginn um 8:30 Uhr. Die Bahnen waren ziemlich voll und bei den Sprints gab es hektisches Gedränge.

## Neuer Start - Nach FINA Regel

Die Schiedsrichterkommission hat nach verschiedenen Abklärungen, Analysen der Schiedsrichterrapporte und ersten positiven Rückmeldungen von Wettkämpfen beschlossen, für alle Wettkämpfe in der Schweiz ab 1. April 2017 nur noch den FINA Start anzuwenden.

Diese Massnahme führt zu einer deutlichen Qualitätsverbesserung des Starts und reduziert die in der Vergangenheit öfters zu recht kritisierten Disqualifikationen wegen "Bewegen vor dem Start".

### Der Start: Ablauf

1. Starter gibt den Start frei (Handzeichen Daumen nach oben).

Nach der Mannschaftsführersitzung begann der Wettkampf um 8:30 Uhr mit 100 Metern Delfin der Knaben. Immer wieder starteten Schwimmerinnen und Schwimmer des SC Tägi.

Die Wartezeiten verbrachten wir damit unsere Schwimmkollegen von unseren Sitzplätzen mit Superblick auf die Bahnen anzufeuern.

Der letzte Lauf war Brust von den Damen um ca. 13 Uhr. Nach einem erfolgreichen Vormittag machten wir uns auf den Heimweg.



2. Schiedsrichter beginnt das Startprozedere mit mehreren (4-5) kurzen Pfiffen (Schwimmer machen sich bereit).

3. Schiedsrichter fordert die Schwimmer mit einem langen Pfiff zur Einnahme der Startposition auf dem Startblock auf.

4. Sobald alle bereits sind und ruhig stehen übergibt er, mit dem Heben des Armes in die waagerechte Position, den Start an der Starter.

5. Der Starter übernimmt die Schwimmer, spricht das Kommando "auf die Plätze" und löst, sobald alle ruhig stehen, das Startsignal aus.

## Terminkalender

### März

8.03.	Generalversammlung	Wettingen	Alle
11.+12.03	Internationaler Hi Point Meeting	Oerlikon	Limite
18.03.	Schluefimeeting	Kloten	A-D

### April

10.04.-13.04.	Trainingslager Wettingen	Wettingen	A-D
---------------	--------------------------	-----------	-----

### Mai

13.05.	22. Tägi Cup	Wettingen	A-D
20.-21.05.	Eulachmeeting	Winterthur	A-D



## Trainer / Trainerin

Cheftrainer	Joop van der Sluis	056 426 51 60	joop@sc-taegi.ch
Breitensport	Jakub Novotny	078 619 85 88	j.novotny@sc-taegi.ch
Breitensport	Alice Voboril	056 282 34 91	alice.voboril@gmx.ch
Breitensport	Marko Babovic	079 599 06 78	marko.babovic@gmx.ch
Gruppe C-D	Tereza Novotny	078 633 07 25	tez.swim@yahoo.de

## Redaktionsschluss

für die nächste Ausgabe ist der 20. Mai 2017

E-Mail: [joop@sc-taegi.ch](mailto:joop@sc-taegi.ch)

## Themen sind:

- Hipointmeeting, Oerlikon
- Schluefimeeting, Kloten
- Terminkalender 2017

## Partner

