

## Hier schreibt: Uli Schroeder.

Mein „Rücken-Kollege“ Heinz Fürderer fragt mich immer wieder: „Sage mir doch, wie werde ich schnell?“ Dadurch kam ich auf den Gedanken, diese 15 Leitsätze zusammenzustellen!

1. Suche mit Deinem Trainer Dein Trainingsprogramm selbst zusammen. (Ein Trainingsschema gibt es nur für den Durchschnitt, nicht aber für den kommenden Spitzenkönner.)
2. Trainiere besonders das, was Du nicht kannst!
3. Trockengymnastik (morgens nach dem Aufstehen 5 Minuten, und abends vor dem Schlafengehen 5 Minuten) kann Dir schnell und entscheidend weiter helfen. Denke Dir selbst Übungen aus, die alle Gelenke durch und durch lockern. Wenn du anfangs „Muskelkater“ hast, dann bist Du auf dem richtigen Wege.
4. Trainiere nicht bequem, strenge Dich immer an und sei intensiv dabei!
5. Trainiere nur so schnell, daß Du Deinen Stil kontrollieren kannst!
6. Schnellkraft bildest Du durch kurze Spurts am Schluß des Trainings!
7. Übertrainiert sein ist kein Zeichen von zuviel, sondern von falschem Training!

8. Versuche ein kurzes, scharfes Training anzustreben. Die 1000 m Marke soll aber immer erreicht werden!
9. Trainiere auch, wenn Du ein „tiefliegender“ Schwimmer bist, auf „hohe“ Lage!
10. Behandle das Wasser nicht so roh! Hast Du schon einmal daran gedacht, daß Du ein ganz feines Gefühl für's Wasser brauchst? Bilde es mit gleichzeitigen täglichen Stilübungen im Nichtschwimmerbassin. (Interessenten können sich an mich wenden!)
11. Die Stoppuhr sei auch im Training mindestens Deine zweitbeste Freundin.
12. Geh auch zum Training, wenn Du keine rechte Lust hast; nur energisches Durchhalten des Trainingsprogramms wird Dir Erfolg bringen!
13. Auch ausgiebiger Schlaf gehört zum Training!
14. Lerne Deinen Körper so kennen, daß er beim Entscheidungs-Wettkampf fit ist!
15. Auch beim Wettkampf brauchst Du einen Kopf, verliere ihn nicht!