

## Freitagstrainingsbericht 03.09.2010



Ab heute beginnt unser neues Trainingsjahr und zuerst wollen wir die Konzentration auf das Rücken und Kraulschwimmen richten.



Unsere Jüngsten lernen inzwischen den angstfreien Umgang mit dem und im Wasser....



möglichst mit viel Spaß und neuen Ideen...





Kraul ist noch ziemlich schwer für unsere jungen Schwimmer. Wir fangen also mit bereits beherrschtem Beineschwimmen an, wobei das Atmen ins Wasser hier der Schwerpunkt ist. Danach erhöhen wir die Schwierigkeit und nehmen einen Arm hinzu. Dabei sollte der Kopf **immer** im Wasser sein und nur **zur Seite** hin Luft geholt werden- nicht wie bei Dir hier zu sehen Marvin(r.o.).



Hier sieht es schon besser aus.

Während sich die „Großen“ sehr anstrengen müssen, haben die „Kleine Becken Kinder“ und Eltern viel Freude:



Auch das Rückenschwimmen- von den meisten ganz ordentlich

beherrscht- dürfen wir nicht vernachlässigen und feilen deshalb weiter an Technikverbesserungen- hier Rückenarme mit guter Wasserlage.



Bei manch einem Neuen müssen wir aber auch noch an

der richtigen Bein- und Fußhaltung arbeiten- für das Rückenschwimmen und die richtige Wasserlage unerlässlich!



Was uns Trainern sehr auffällt, ist die oft fehlende Körperspannung, sowohl beim Schwimmen, als auch beim Startsprung oder Gleiten. Es wäre schön, wenn dagegen auch zu Hause etwas getan wird- ein paar ordentliche Liegestütze und Hockstretksprünge jeden Tag wirken bestimmt Wunder.



Für die Rollwende üben wir auch schon mal ein paar Rollen im Wasser.

## Eisbären



Gegen 17.00 Uhr wurden wir förmlich „erschlagen“ von den vielen Schwimmerlingen und Eltern.



Kathrin konnte eine ganze neue Gruppe von kleinen Eisbären aufmachen und



Gerhard, Anne und Tilo versuchten die Techniarbeit mit über 30 Kindern zu bewältigen...



Man kann hier schon deutliche Fortschritte erkennen....



obwohl auch in dieser Gruppe noch so mancher Kopf nach vorn oben gehoben wird.



Die kleinen Eisbären schlugen sich überaus tapfer und zeigten erstaunliche Leistungen- Kathrin war begeistert!





Die Großen machten ordentlich mit und gaben sich Mühe- die Kleinen überraschten regelrecht mit ihrem Mut...



Die **Pinguine** bekamen das gleiche Programm wie die Eisbären, da ja die Technikverbesserung ansteht.



Hier sind die Köpfe schon ordentlich im Wasser- bei Paul sollte das Einatmen etwas früher erfolgen.





Auf diesem Bild kann man sogar schon eine ordentliche Armbeugung

unter Wasser erkennen und der Kopf liegt beim Ausatmen ins Wasser hervorragend!(Gleitbootlage)



In dieser Gruppe fiel uns Trainern auch die Wichtigkeit der Beweglichkeit vor allem im

Schultergelenk auf- bitte versucht täglich ein paar Schulterdehnungsübungen (wie im Training gezeigt) durchzuführen!



Bei den Startsprüngen kann man sehr ordentliche Körperhaltungen bestaunen- prima!





Im Rückenschwimmen- hier beim Armeschwimmen fällt aber eine fehlende Körperspannung sofort auf (Vgl. linkes mit rechtem und unterem Bild). Dies sorgt für große Anstrengung mit wenig Vortrieb.



Hanna hat sich bei unseren **Erwachsenen** gut eingelebt und schwimmt ab 19.00 Uhr neben ihrem Papa Sven- einem unserer Triathleten.



Die jugendlichen **Nemos** mußten heute ebenfalls Technik üben- es sieht aber auch schon richtig gut bei ihnen aus!!





Unsere ganz „Großen“ **Hechte** hatten sich viel vorgenommen und sahen nach **5** Kilometern im Wasser auch noch ganz rüstig aus- gut gemacht!