

# Montagstrainingsbericht 06.09.2010

2.Version

In der ersten Stunde trafen sich heute 11 Schwimm-Mäuse und 13 Delphine/Krokodile zum Schwimmtraining.



Die Mäuse arbeiteten mit Kathrin weiter an ihrer Beinarbeit....



mit welcher auch die Größeren begannen. Diese mußten dabei aber ins Wasser ausatmen!



Diese Vorübung sollte helfen, um bei der nächsten Übung mit einem Kraularmzug zu den Beinen den Kopf im Wasser

lassen zu können und nur zur Seite auszuatmen. Dies gelingt noch nicht bei allen- ist am Anfang aber auch sehr schwierig.



Unsere Kleinen scheinen viel Spaß sogar beim Training zu haben- ein Dankeschön an die Trainerinnen(Anne und Kathrin)!



Technik ist öde?- Dagegen hilft nur Abwechslung- wir versuchen uns beim Freistilschwimmen deshalb mal auf der Nudel: zuerst nur mit dem Beinschlag (Entwickeln der Balance und Körperspannung) und danach auch in der Gesamtbewegung.



Die Trainer **Mike** und **Tilo** legten heute viel Wert auf einen ordentlichen Armzug unter Wasser, den die Kinder auf der Nudel gleich mal ausprobieren konnten.



**Kathrin** und **Anne** ließen die Mäuse noch mal ordentlich gegeneinander um die Wette schwimmen, dies bringt Kraft für den baldigen Wettkampf.

Heute haben wir auch zum ersten Mal unsere Gruppentiere dabei und konnten sie an folgende Kinder vergeben:



Hannes



Leonie



Gideon und Hans



Beide waren heute absolut super und die Trainer konnten sich nicht entscheiden

und beide gönnten das Tier auch jeweils dem Anderen (echt toll)!! Am Ende nahm **Gideon** das Krokodil mit und **Hans** wird es nächste Woche bekommen!

## Haie



Kraultechnik steht auf dem Programm und die Nudel half schon in der Vorgruppe- also geht es weiter so.

**Tilo** zeigt mit vollem Körpereinsatz die Unterwassertechnik und hofft auf gutes Umsetzen derselben.



Während die Trainer am Beckenrand schwitzen, kämpfen unsere Schützlinge im Wasser...



**Ellen** hält für ein gutes Photo die Bewegung auch mal ein paar Sekunden an, während **Dominic** alles sehr ordentlich umsetzt.



Auch bei **Alex** ist die Bewegung schon sehr ordentlich- für alle gilt aber, möglichst nur den Kopf drehen und beide Schultern waagrecht liegen lassen, also den Oberkörper nicht mitdrehen! Für unsere neueren Mitglieder dieser Gruppe sind diese Übungen besonders schwer- aber wir müssen fürs Kraulen die Köpfe ins Wasser bekommen- nach vorn ausatmen geht nicht.



**Madeleine**, zusammen mit Ellen in die größere Gruppe aufgerückt kämpft tapfer und bemüht sich nach Kräften. Wichtig für Dich, aber auch für alle Anderen, ist die Körperspannung, die man auch an Land trainieren sollte (z. B. Liegestütze oder den Liegestütz ganz gerade 3min vor dem Fernseher halten, Hockstretksprünge, Bauchlage- und Rückenlageaufrichten oder -halten...)



Zum Abschluß ging es heute nicht Spielen, sondern zu einem kleinen Trainingswettbewerb zwischen gleichaltrigen Schwimmern.



Mike mußte dabei über Sieg oder Niederlage entscheiden. Die Bilder vom Kraulen sind



doch schon sehr beeindruckend!



Auch das Rückenschwimmen sieht schon fast aus, wie bei den ganz Großen!



Den Hai erhielt heute Marcel- herzlichen Glückwunsch!



Ellen erhielt nachträglich für ihre Superleistung beim Schwimmen für Demokratie und Toleranz (8250 Meter) noch ein kleines Geschenk vom Verein- herzlichen Glückwunsch!

Die Erwachsenen tobten sich auch noch sehr heftig aus- die Jungs schwammen in 1,5 Stunden 4200 Meter!!



Hier noch schöne Grüße an unsere Freunde von der Wasserwacht nebenan!