

## Freitagstrainingsbericht 17.09.2010



Diesmal verzichteten wir auf das „leidige“ Einschwimmen und begannen mit Schwimmspielen.



„Wer hat Angst vorm Weißen Hai?“ war unser erstes Spiel mit viel Spaß für alle. Kilian war der erste



Sieger, wurde aber von der Meute doch erwischt.



Auf der Nachbarbahn tummelten sich wieder unsere AWG-ler und wenige Eltern.



Das „Tag/Nacht“-Spiel bereitete zu Beginn ein paar Probleme, machte dann aber eben so viel Spaß-



entweder fangen die Tag- oder die Nachtspieler die jeweils anderen. Der Beckenrand ist dabei der sichere Hafen.



Im Hauptteil wollten wir heute noch mal die Hauptgrundlage für richtiges Schwimmen legen- das Ausatmen ins Wasser!!



Sicher am Beckenrand können wir uns dabei vollständig auf das Blubbern konzentrieren- auch mal nur durch den Mund oder die Nase! Es wäre sehr hilfreich für uns, wenn dieses Üben auch zu Hause in der Badewanne stattfinden könnte. Erst wer dies sicher beherrscht, kann sich auf die richtige Schwimmtechnik beim Kraulen oder Brustschwimmen konzentrieren.





Eine weitere Übung war das Tauchen unter einem Ring hindurch und mit der ausgeblasenen Luft sollte der Ring getroffen



werden.



Danach versuchten wir die gefestigten oder neu erlernten Fähigkeiten beim Kraulbeinschwimmen richtig einzusetzen.



**Leonie** erhielt für ihre heutigen Leistungen die Ente- herzlichen Glückwunsch!



Kathrin, Susan und Dani betreuen zwei Stunden lang unseren späteren Schwimmnachwuchs. Man sieht schon deutliche Fortschritte beim Hineinspringen, Gleiten und Tauchen. Ein großes Dankeschön an die Mithelfer!



Die aus der Vorstunde bewährten Spiele nutzen wir auch gleich bei den **Eisbären**.



Auch das Atmen ist hier noch ein wichtiges Thema. Gerade unsere Mädels meinen, nach jedem Auftauchen erst einmal die Haare ordnen zu müssen oder das Wasser aus den Augen wischen zu müssen. Bitte benutzt Haarspangen und Schwimmbrillen, sonst kommen wir nie beim richtigen Atmen an! Dies muß so oft wie nötig ohne „Absetzen „ oder zwischendurch „Oben-Ausatmen“ gelingen, oder wollt ihr nach jedem Kraulzug anhalten, Haare ordnen und Augen auswischen und dann weitermachen?!





Das Blubberblasenringtreffen gelingt hier schon Vielen, der Startsprung dafür nicht. Es bleibt noch viel zu tun.



Hier kann man deutlich die Bemühungen erkennen, beim Schwimmen ins Wasser auszuatmen!



Auch hier kann man tolle Leistungen unserer Nichtschwimmer beobachten- wirklich mutig!





Das Toben fand dann auch im kleinen Becken statt!



**Sarah** erhielt heute den Pinguin (ich verwechselte leider die Gruppentiere) und **Florentine** die Schildkröte. Herzlichen Glückwunsch!

Die eigentlichen **Pinguine** schwammen danach heute als Haie und spielten auch gleich „Wer hat Angst vorm Weißen



Hai?"

Die Tag/ Nacht-Jagden kamen hier wohl am besten an. Rechts oben sieht man eine Gruppe in der Ausgangsstellung



und hier sieht man die Verfolgungsjagden.





**Anne** half mir die ganze Zeit tatkräftig und hatte ebenfalls ihren Spaß dabei!



Der Ernst holte uns dann ein und während unsere Schnellen bei Anne richtig hart ran mußten, probten wir noch einmal die Grundlagen an Land, wie auch im Wasser:

**Uwe** half dabei fleißig mit!





Auch hier kann ich Euch nur bitten, übt das Ausatmen auch in der Wanne und vielleicht auch ein wenig Dehnung jeden Tag



**Anne** bei den „Schnellen“, links daneben unsere Eltern



**Michi** erkämpfte sich den Ersatz-Hai- herzlichen Glückwunsch!



Selbst unsere Jugendlichen ließen sich von den Spielen begeistern und trainierten danach eifrig und hart bei Anne, da...



die „Jungs“ (mit Tilo) selbst ein umfangreiches Programm zu absolvieren hatten.



Auf der äußersten Bahn tummelten sich unsere „Normalschwimmer“ heute mal ganz allein, da Kathrin und einige Abteilungsvertreter zur Vorstandswahl von Lok abkommandiert waren. **Stephan** verkürzte dann sein Programm und leitete dann eine halbe Stunde Technikschwimmen- Dankeschön!



**Nick** erhielt für seine heutigen Anstrengungen den Nemo- herzlichen Glückwunsch!



**Martin** (links) und **Tilo** hielten am längsten durch- heute über 4,5 km- alle Achtung!