

Montagstrainingsbericht 18.10.2010

Delphine und Krokodile



Nach den Ferien beginnen wir das Training mit einem Spiel: Wasserhasche mit Abtippen und...



Abwerfen mit einem Ball.



Dann widmen wir uns unserem großem Ziel: dem Kraulschwimmen! Wir starten mit Kraulbeine und nehmen dann einen Arm

hinzu. Hierbei sollte der Kopf niemals nach vorn gehoben werden!



Die ersten Versuche des Kraulens gelingen auch schon, trotzdem müssen wir noch viel an der Technik



arbeiten.

Die **Schwimm-Mäuse** gingen wieder zahlreich ins Wasser. Gut erholt nach den Herbstferien bereiten wir nun das

Rücken-Gesamtschwimmen für unseren nächsten Wettkampf kurz vor Weihnachten vor.



Zunächst aber ein paar Gleit- und



Körperwahrnehmungsübungen wie die Rolle vorwärts.



Bilder vom Techniktraining kommen in den nächsten Wochen...



denn der Spaß zum Schluss ist den Kindern sehr wichtig.

Herzlichen Glückwunsch den Wochenbesten :



FLORIAN



EMELY



PAUL

und

Haie



Der „Neueinstieg“ ins Training beginnt noch mit kurzen Strecken und



abwechslungsreich: Beine, Arme, Gesamt in Bauch- oder Rückenlage.



Für seine Anstrengungen und seinen Fleiß bekam Alex heute den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Hier noch das Programm der Hechte.