

Montagstraining 25.10.2010

Schwimm-Mäuse

Unser letzter Vereinswettkampf am 17. Dezember rückt immer näher und unser Training ist ganz darauf abgestimmt.



Beginnend mit einem Staffelspiel (die Bahn muss freigeräumt werden, jeder nimmt also ein Teil mit zum gegenüberliegenden Beckenrand)



sind sowohl die Kleinen als auch die Großen wieder top dabei.

Die **Krokodile** und **Delphine** starteten ebenfalls mit einem Staffelspiel, bei dem alle rumschwimmenden



Sachen eingesammelt werden müssen.



Danach stand das Technik-Kraul-Training auf dem Plan- beginnend mit Kraul-Beine und ins Wasser blubbern und



weitergehend mit einem Arm dazu und zwingend er Atmung zur Seite und eben nicht wie oben zu sehen nach vorn!! Es

bleibt noch viel zu üben!



Warm eingeschwommen geht es bei den Mäusen an den Technikteil und ich zeige hier die ideale Fußstreckung für die



Rückenbeine- sogleich probieren wir die Haltung der Füße im Wasser



Julia

Bei den großen Gruppen zeigt Emely sehr schön die richtige Einatemtechnik- der Kopf dreht sich zur Seite!



Über die Gruppentiere können sich freuen:



Aurelia



Rosemeyers



Bruno

Die **Haie** schauen etwas skeptisch- das Training laut Tafel beinhaltet heute genaue Pausenvorgaben.



Bahn 4 mußte das Programm abschwimmen und dabei anhand der aufgehängten Uhr die Pausen selbst einhalten!!



Auf Bahn 5 wurde das Ganze etwas lockerer gesehen und mehr auf die Einhaltung der Technik geachtet.



Am Ende blieb auch noch Zeit für das Spielen....



Für wirklich gutes Trainieren bekommt heute **Lukas** den Hai- herzlichen Glückwunsch!

Im Anschluss an das Kindertraining kühlen **Tilo** und **ich** uns auf Bahn 5 ein wenig ab.

