

Montagstraining 10.01.2011



Die Erwärmung übernahmen heute gleich mal unsere großen Jungs von den

Krokodilen-dankeschön!



Da das Fernsteam von Nordsachsen-TV einen Bericht über unseren Verein drehte, strengten sich alle besonders an...



... hier unsere **Schwimm-Mäuse** beim Beineschwimmen.



Die **Delphine** und **Krokodile** starteten das heutige Programm mit Wasserhasche, wobei der abgetippte neue

Fänger vor dem Fangen einmal um den Startblock laufen muß.



Inzwischen durften sich die Mäuse Flossen anziehen...



... und pfeilschnell damit durchs Wasser „schießen“...



Hier geht's sogar ohne helfendes Brett.



Die Großen nebenan versuchten sich an allen Beinschwimmarten- l.o. Rückenbeine; r.o. Delphinbeine.



Am Ende der Trainingseinheit standen noch 150 Meter Gesamtschwimmen

auf dem Programm, bevor es für alle zum Spielen ging...



Springen



und

auf den Matten toben stehen ganz oben beim Spielen für die Kinder.



Max

herzlichen Glückwunsch!

und



Emily können sich heute über die Gruppentiere freuen-



Auf die **Haie** wartete diesmal ein etwas anderes Programm.



Koordinationsübungen im Wasser sind komplizierter, als so mancher denkt. Deshalb zeigen wir einige Übungen erst einmal ganz langsam an Land- z.B. Brustschwimmen nur mit rechtem Arm und linkem Bein und dann umgekehrt.



Die Ausführungen im Wasser sehen teilweise lustig aus, machen aber auch Spaß...



... offensichtlich auch den Trainern...



Kraulen!

Kraul-Strecklage schult dann schon direkt die Technik fürs richtige



Zuerst Bemerkungen wie: "Ach- das ist doch einfach!" und dann doch ziemlich schwer auszuführen- aber mit viel Freude-

Sitzen auf dem Brett und Vorwärtsschwimmen mit Wechselarmzug neben dem Körper.



Auf dem Rückweg schwammen die Haie rückwärts auf dem Brett.



Sarah zeigte heute mit die besten Koordinationsübungen- dafür gab`s den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Hier noch die Programme für die **Hechte**- viel Technik und Grundlagenausdauer.

Ohne Photos- aber mit großer Begeisterung schwammen heute acht Erwachsene unter Kathrins Anleitung auf Bahn 5- vielleicht bildet sich hier ja noch eine neue Gruppe.



Für über zwei Stunden Training nach Arbeit und Training mit den Kindern erhält **Anne** heute unseren Hecht- herzlichen Glückwunsch!



Stephan überreichte **Alex** abends noch den überfälligen Pokal für die im August geschwommene längste Strecke- herzlichen Glückwunsch!

Denkt bitte an unsere Gründungsfeier am Donnerstag 19.00 Uhr im Siedlerclub!!