

Montagstraining 21.03.2011

Letzter Tag vor unserem großen Frühlingschwimmen- da gibt es noch Einiges zu tun...



..... z.B. die Leinen zu Wasser lassen...



..... oder noch mal die Starts üben- gleich mit ins Training der **Schwimm-Mäuse** einbezogen.



Zur Wettkampfvorbereitung wird auch der Beinstart und das Beineschwimmen geübt.



Anne, die mal freibekommen hat, half sofort tatkräftig bei unseren Kleinsten mit (Danke!).



Rückenbeine kann man ohne oder auch noch mit Brett schwimmen. Der Konkurrenzkampf ist auch im Training hoch.



Manchem ist die Anstrengung deutlich anzusehen....



..... **Anne** und **Kathrin** mit vollem Engagement....



Die Mäuse aufgereiht für die nächste Aufgabe....



... und dann beim Rückenstart und Rückenschwimmen.....



..... unterstützt von **Anne**

und



Kathrin....

Nebenan trainierten die **Krokodile** und **Delphine** ebenso eifrig, wie die Kleinen.



Diese Gruppe wurde in ältere und jüngere Schwimmer unterteilt. Die Größeren durften mit 3 mal 100 Metern und



die Jüngeren mit 3 mal 50 Metern Kraul, Rücken und Brust beginnen.



Zur Abwechslung kamen dann die Beinschwimmarten an die Reihe (hier Lenja).



Wenden haben wir in letzter Zeit viel geübt, zur weiteren Verbesserung zeigte **Tilo** diese noch einmal langsam im Wasser.



Ist das Begeisterung, Freundschaft oder....???



Für die längeren Strecken am Freitag übten wir nun Wenden, Wenden, Wenden....



Mike bei den sofortigen Verbesserungen der Wenden



Andre- wir müssen es schaffen, den Kopf beim Schwimmen ins Wasser zu bekommen. Dabei wird dann auch gleich ausgeatmet.



Zum Schluß konnte wieder ausgiebig gespielt und gesprungen werden.



Ein paar Süßigkeiten am Trainingsende und für das Gruppenkuscheltier- herzlichen Glückwunsch!



Ja - **Mike**, auch Du hast Dir eine Belohnung redlich verdient.

Die **Haie** mußten nach ihrem Einschwimmen ebenfalls je 100 Meter Kraul, Rücken und Brust schwimmen.



Dabei lag das Hauptaugenmerk auf den Starts

und



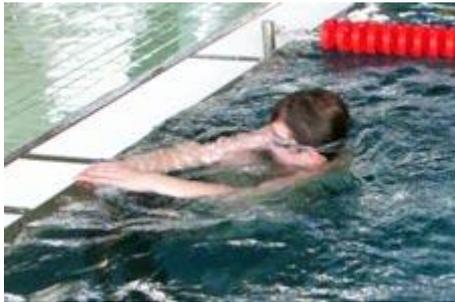
Wenden..... (hier Ellen)



Felix



Hannah



Nick



Benito



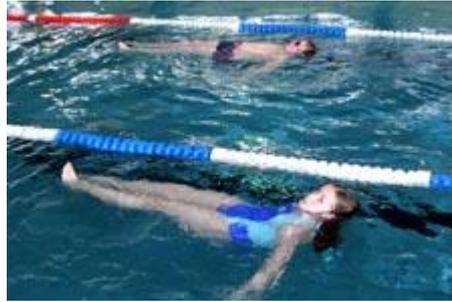
Sarah



und auf dem Rückweg wird geschummelt?!



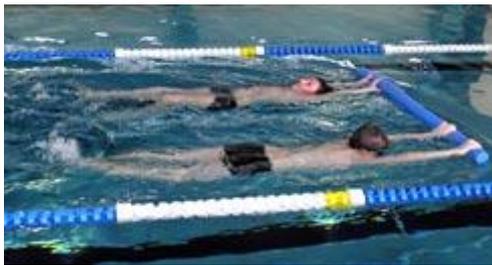
Zur Abwechslung probieren wir „Toter Mann“. Während unsere Mädchen ganz gut damit klarkommen,



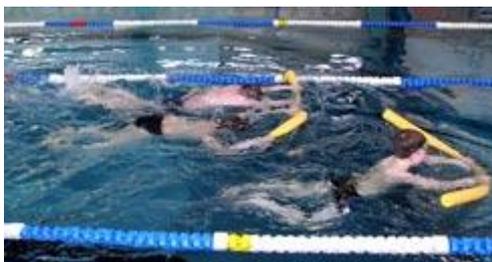
zeigen die Jungs kleinere Problemchen.



Mit Spaß und erhöhtem Trainingsfaktor verbunden ist das



Paarbeineschwimmen mit der Nudel: bauchwärts, rückwärts oder kombiniert...



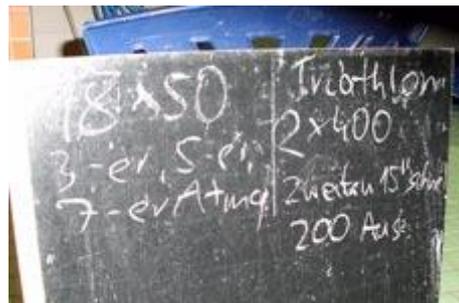
Sogar Delphinbeine sind möglich!



Auch für die Großen spannend: das Bergtauchen



Die Triathleten der **Hechte** trafen sich heute eher, um die nächsten Aktionen auf dem Weg nach Hawaii zu besprechen.



Das Trainingsprogramm enthielt heute



vor allem Atemübungen während der Schwimmstrecken.

Die Kraultechnik unserer heutigen Schwimmer ist schon sehr ordentlich anzusehen:



Stephan G.



Hans-Peter



Stephan E.



Kathrins Schwimmerlinge auf Bahn 5 hatten heute wieder sehr viele verschiedene Aufgaben zu bewältigen.



Dabei stehen Abwechslung, Vielfalt und Anstrengung mit Spaß im Vordergrund...



Tilo- inzwischen ordentlich erkrankt- kann heute nur als Trainer fungieren, was ihm offensichtlich auch gefällt.



Yvonne und die Anderen hatten lustige Abschlußübungen vor sich- Kathrins Kreativität kennt scheinbar keine Grenzen....



Stephan verdiente sich heute den Hecht- herzlichen Glückwunsch!