

Montagstrainingsbericht 01.04.2011



Während Gerhard noch die letzten Leinen befestigte, übernahm Leon wieder einmal die Erwärmung- dankeschön!



In dieser Woche arbeiten wir an der Wasserlage und dem Gleiten- hier oben sieht man es schon sehr schön!



Gleich im Anschluß benutzen wir das Gleiten beim Abstoßen und Tauchen...



... um auf der anderen Beckenseite danach Flossen anzuziehen und Pyramiden bis zu 4 Bahnen Rückenbeine...



... und Kraulbeine zu schwimmen.



Zum Abschluß war heute Spielen im kleinen Becken möglich- mit Hindernisparcours von Kathrin.



Marvin durfte sich über die Gruppen-**Ente** Freuen- herzlichen Glückwunsch



Die **Schildkröten** begannen ihr Training mit einer vollkommen neuen Übung:



Vor der nächsten Aufgabe waren beide Gruppen draußen zu sehen.



mit Mama Denise mit...

Nebenan schwammen die Eltern und **Marvin** trainierte gleich noch ein wenig





Die **Eisbären** konnten sich heute gleich über drei Trainer freuen: Stephan, Gerhard und Tilo.



Paula schwimmt Rückenbeine super, muß aber die Hände an die Wasseroberfläche bringen, um nicht unterzutauchen.



Celina und alle anderen Schwimmerlinge schafften die beiden Pyramiden in Rücken- und Kraulbeine mit Flossen.



Saskia erhielt heute den Eisbären- herzlichen Glückwunsch!

Die **Pinguine** starteten wie alle anderen mit Gleitübungen unter **Annes** Aufsicht...



Bitte volle Körperspannung- Streckung bis in die Zehenspitzen und unter Wasser abstoßen...



... und dann an der Wasseroberfläche gleiten lassen. Dies erspart auf jeder Bahn rund 5 Meter Schwimmen und ist schneller als zu schwimmen.



Beim Tauchen nutzen wir dieses Gleitvermögen und tatsächlich schaffte Michi mit Abstoßen eine ganze Bahn zu tauchen- hervorragend!



Nun folgten auch hier die Pyramiden mit Flossen schwimmen.



Bei den letzten Bahnen versuchten wir uns gleich noch an den Vorwärtsrollen im Wasser- zur Vorbereitung



der Kraulwenden.



Brian schlug sich sehr tapfer bei seiner ersten Schwimmeinheit- dafür gab´s den

Pinguin- herzlichen Glückwunsch!



Für die **Frösche** stand wieder **Stephan** als Trainer bereit. Bitte laßt die Beine im Wasser und v. a. am Ende gestreckt.



Gerhard als Arthur der Engel?!



Und **Angela** mit Gruppentier- herzlichen Glückwunsch!

Die **Nemos** und die **Hechte** trainierten nebeneinander.



Adrian



Isi



Sabi



Stephan



Die Gruppentiere gingen an: **Nora**



und **Jana**-herzlichen Glückwunsch!