

Montagstrainingsbericht 11.04.2011

Die Montagsguppen, **Schwimm-Mäuse** und die **Krokodile** und **Delphine**, begannen mit verschiedenen



Aufgaben, sollten aber später gemeinsam trainieren. Während die Größeren immer 50 Meter schwammen und dabei nach



der Wende mit Kraulbeinen tauchen sollten, konnten Kathrins Mäuse ausgeruht und mit Kopfsprung auf Tauchkurs gehen.



Dabei war auch Brusttauchen erlaubt.



Die 4 mal 50 Meter der Großen durften in verschiedenen Schwimmstilen absolviert werden.



Das Abstoßen, Gleiten und der Seestern waren Kathrin und Annes nächste Aufgaben.



Immer wieder erstaunlich, wie leicht es vielen Kleinen fällt, den Seestern aufs Wasser zu legen...



sehr exakte, gestreckte Seesterne bei **Otto** und **Hannes**...



Dann kam das gemeinsame Training. Dafür teilten wir alle Kinder in drei Gruppen ein und diese Gruppen dann auf unsere drei Bahnen. Da unser nächster großer Wettkampf die Schwimm-Maile sein wird, übten wir das Staffelschwimmen...



... mit ordentlichem Start und regelgerechten Wechseln.



Anfeuerungen waren natürlich erlaubt und erwünscht.



Kathrin und **Mike**, die Wechselprüfer

hier ein falscher Wechsel- zu früh gesprungen



Damit der Spaß nicht zu kurz kommt, verkleinerten wir die Staffeln und gaben Sachen zum Transportieren mit...



.... welche natürlich dem Nächsten übergeben werden mußten.



Dabei entwickelten die Kinder eigene Techniken.



Kinder, wie **Julia**, die am Malwettbewerb teilgenommen hatten, erhielten nun ihre Preise.

Andre



Medaille und Urkunde für **Dominik**



Den Delphin erhielt **Merit**- allen einen herzlichen Glückwunsch!

Die **Haie** sollten am Anfang ebenfalls 4 mal 50 Meter mit einer Wende fast wie die Profis schwimmen, die nach jeder



Wende bis zu 15 Metern Tauchen und dabei nur Beine schwimmen. Unsere Besten schafften knapp 10 Meter.



Dabei sollte aber eine vollständige Streckung und das Tauchen vollkommen unter Wasser stattfinden.
Danach gab es noch alle Schwimmarten nur als Beintrieb zu schwimmen, also 4 mal 50m Lagen Beine.



Sogar unsere „Zwillinge“ Sarah und Hannah schaffen die Delphinbeine schon- alle Achtung! Nach Rückenbeine



folgen Brustbeine



und Kraulbeine.



Als Vorbereitung für die Schwimm-Maile probten wir auch hier das Staffelschwimmen mit Starts und



Wechseln.



Spannend wurden dann die verschiedenen Versuche, mit einem oder mehreren *Gegenständen* zu schwimmen und



diese schnell zu übergeben.



Über die heute zweimal vorhandenen Gruppentiere durften sich **Philipp** und **Nick** freuen- herzlichen Glückwunsch!