

Montagstrainingsbericht 10.10.2011



Heute begann das Training der **Delphine** und **Krokodile** mit dem Spiel Ballzuwerfen und die Mädchen fertigten die Jungs überraschenderweise eindeutig ab...



Das Schwimmen beginnt mit dem Abstoßen und Gleiten- deshalb heute unsere ersten Übungen.



Kurz darauf setzten wir auch die Beine dazu ein- hier bestaunt von einer Schwimm-Maus von Bahn 5.



Mit gutem Abdruck in der Bauch- und Rückenlage machen wir gute Fortschritte auf dem Weg zu einer ordentlichen





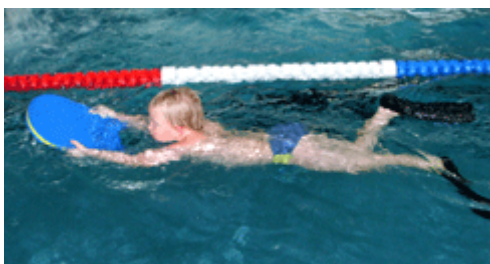
Gesamtbewegung.



Die **Schwimm-Mäuse** durften heute mal die Flossen anziehen und so durchs Wasser „rasen“.



Bei Hundepaddel-Arme ist das Schwimmen aber auch mit Flossen sehr anstrengend.





Kathrin demonstriert noch einmal schön die Armhaltung und weiter geht's zum



Rückenschwimmen.



Das Springen und Spielen kam so kurz vor den Ferien natürlich auch nicht zu kurz!





Es macht eben doch am meisten Spaß!



Leon



Hannah

und
durften sich für ihre tollen Leistungen über die
Gruppentiere freuen- herzlichen Glückwunsch!

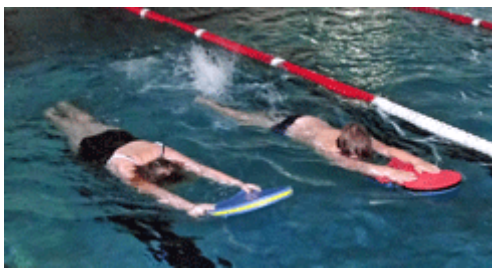


Die **Haie** teilten wir in zwei Gruppen- eine mit Tilo (vor allem Technik) und eine mit Nora (schnelles, technisch sauberes Schwimmen für Fortgeschrittene)





Nora überzeugte wieder einmal mit vollem (Körper-)Einsatz und unsere Schwimmer beeindruckten mit guter Technik!



Aber auch bei mir auf Bahn 5 sind ordentliche Fortschritte zu sehen....



... sogar Lewin „springt“ mit Startsprung ins kühle Naß!



Die Hechte-Männer sahen nach dem Training ziemlich erschöpft aus...



... ganz im Gegensatz zu Jenny, die sogar den Kopf beim Anschlag noch aus dem Wasser bekommt.

Programm Hechte:

200 Einschwimmen

4x50 La Beine

4x50 Arme K,R,B,R

4x25 max La + 25 locker

50 locker

10x100 GAI 5K, 5R Start 1:45 min

50 locker

200 Ein/ locker

2x50 K STL

2x50 wenig Züge K

2x50 lang ziehen, Steigerung K

50 locker

2x50 R STL

2x50 wenig Züge R

2x50 lang ziehen, Steigerung R

50 locker

8x Hasenjagd La

100 locker

8x150 GAI 4K, 4R Pause 20 sec

300 Ausschwimmen