

Montagstrainingsbericht 07.11.2011



Heute probierten die **Mäuse** schon mal das Ablegen der nächsten

Schwimmstufen.



Dazu muß schon eine längere Strecke am Stück geschwommen



... sowie die Baderegeln beherrscht und



.... getaucht werden. Hier die bisherigen Ergebnisse:

Seeräuber:	Schwimmen	Tauchen
Elias	4:20min	x
Thomas	5:46min	x
Daniel	4:30min	x
Tim	5:55min	x
Vincent	7:29min	x
Anna	6:37min	x

Bronze:	Schwimmen	Tauchen
Konrad	8:00min	x
John	8:20min	x
Vanessa	10:12min	x
Larissa	10:33min	-
Jonas	10:40min	x



Die **Delphine** und **Krokodile** schienen sich „jahrelang“ nicht gesehen zu haben.



Wir wollen ab heute das Kraulschwimmen erlernen oder weiter verbessern. Die Jungs und Mädchen auf Bahn 3



durften dazu Flossen als Unterstützung anziehen.



Beinarbeit, ins' s Wasser ausatmen und erst mal einen Arm benutzen sollen die Technik des Kraulens verbessern.



Auch das gestreckte Gleiten hilft bei der Erlangung des Wassergefühls und der notwendigen Körperspannung.



Die Krauler müssen nun noch lernen, auch beim Einatmen möglichst in der Bauchlage zu bleiben und



die Pause mit nach vorn gestreckten Armen zu schwimmen.

Beim Spielen und Springen zeigten die Kids heute verschiedenste Kunststücke:



Madeleine



Bruno



Leonie



Juliet



Dominic



Anna



Andre - herzlichen Glückwunsch!

Die Gruppentiere erhielten heute:



Die **Haie** erhielten ebenfalls die Chance für das Ablegen von Schwimmstufen auf Bahn 5...



... und einem richtig harten Trainingsprogramm auf Bahn 4.

200m Einschwimmen; 4x100m Kraul mit 20 sec Pause; 8x50 K, B und R mit den letzten 10m schneller; 4x100m 2K und 2xanderes mit 20 sec Pause und 8x50m K mit Atemübungen 3-er, 5-er, 7-er und 1xlocker, 2-er, 4-er, 6-er und 1x locker insgesamt also **1,8km!!!!**





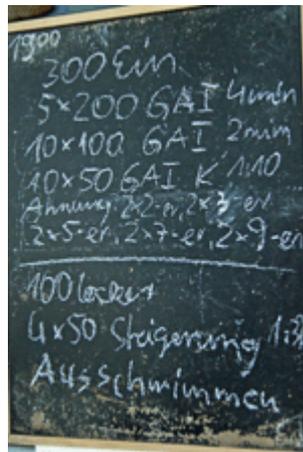
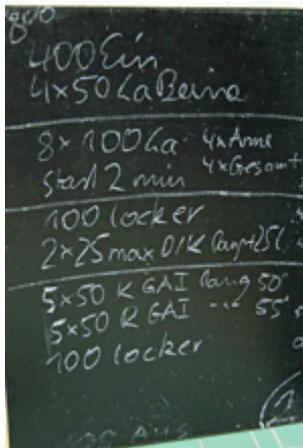
Lara-Sophie



Die Haie erhielten heute:

Patrick - herzlichen Glückwunsch!

	600m	50m B	Baderegeln	15m Tauchen	3-Ringetauchen
Felix	14:23min	1:03min	x	x	x
Tom Len	18:37min	1:10min	x	-	x
Philipp	17:30min	0:52min	x	x	x
Nick		0:59min	x	x	x
Benito	17:20min	1:11min	x	-	x
Lewin	17:17min	1:00min	x	x	x
Lara-Sophie	18:46min	1:19min	x	-	x



Die Programme für die Trainer (links) und die Hechte waren ganz schön umfangreich. Unsere „neuen“ Hechte brauchten deshalb nicht das gesamte Programm zu schwimmen, zeigten aber großartigen Einsatz und Durchhaltewillen.



Den Hecht erkämpfte sich heute **Frank** - herzlichen Glückwunsch!