

Montagstrainingsbericht 14.11.2011

Die **Delphine** und **Krokodile** waren heute sehr zahlreich erschienen und ausgerechnet heute konnten nur Tilo



und Kathrin als Trainer fungieren... Aber auch das konnten wir dank der Hilfe der Eltern ohne Probleme bewältigen.



Für unseren Vereinswettkampf übten wir die Technik aller dort zu schwimmenden Schwimmarten...





... um dann auch mal die Wettkampfstrecken zu testen.



Am Ende fand nur noch das Ausschwimmen statt.

Kathrin konnte derweil auf Bahn 5 die Schwimm-Mäuse „verarzten“.



In Vorbereitung auf den Weihnachtswettkampf üben wir natürlich die Wettkampfstrecken. Für die ordentliche Fusshaltung setzte ich die Kids an Land und erläuterte die richtige Technik.



Dann ging's ins Wasser zurück.



Vanessa



Daniel



Elias und Jonas



Zum Schluss ging der Puls nochmals hoch: eine Bahn Brust so schnell wie möglich.



Für Einige scheint das Schwimmen im Verein nur aus Spielen zu bestehen, jedenfalls kommen schon am Anfang die ersten Fragen, ob oder wann wir denn Spielen würden- die regelmäßige Antwort: am Ende der Trainingsstunde!





Julia und Dominik, sowie Vincent erkämpften sich heute die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch und weiter so!



Unsere schnellsten **Haie** auf Bahn 4 machten sich sogleich an ihr anstrengendes „Tafel“-Programm.



Nebenan stand Technik und Wassergefühl auf der Tagesordnung- bevor es für beide Gruppen zu den Startübungen ging:



Patrick und Felix: Felix-Arme nicht nochmal nach hinten schwingen und gut zu sehen, unbedingt Hände zusammen nehmen



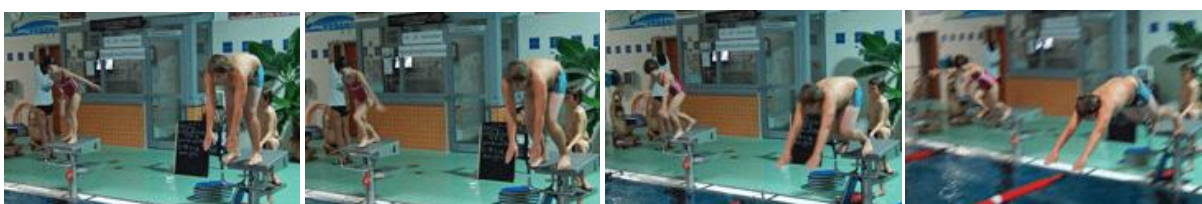
Patrick's Startsprung sieht ziemlich gut aus



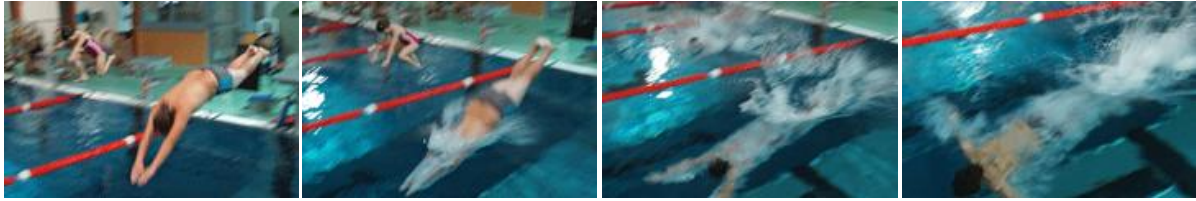
Alex und Benito: Alex könnte etwas höher abspringen, unbedingt volle Körperspannung in der Luft halten und etwas steiler eintauchen und den Schwung mitnehmen; bei Benito erzeugt der extra Armschwung ein zu spätes Abspringen- danach fehlen die Bilder



Ellen und Nick: Ellen- versuch kräftiger und weiter abzuspringen, bitte mit voller Körperspannung und gestreckt eintauchen; Nick- gut abgesprungen bitte noch die Hände zusammen und Beine gestreckt lassen



Lea und Phillip: Lea- wir müssen unbedingt den Kopfsprung üben; Phillip- der Anfang des Sprunges ist gut, in der Luft könnte es etwas mehr Körperspannung geben, verbesserungsbedürftig ist aber vor allem die Unterwasserphase...



... unbedingt mindestens 1 Sekunde lang mit nach vorn gestreckten Armen gleiten und so die *Geschwindigkeit* mitnehmen



Tom: weit und kräftig abspringen und unbedingt in der Luft strecken und diese *Streckung* im Wasser beibehalten

Rückenstarts



Patrick und Felix: Patrick- schön hoch abgesprungen, danach mußt du über die *Bogenspannung* die *Geschwindigkeit* mit ins Wasser nehmen und nicht flach auf dem Rücken landen; Felix- versuch aus dem Wasser zu springen und dann zu gleiten, nicht mit dem Po das Wasser vor dir herschieben



Alex und Benito: Alex- gut versucht aus dem Wasser zu kommen, aber noch nicht ganz gelungen und die *Bogenspannung* fehlt, so dass der gesamte Schwung verlorenggeht; Benito du schiebst leider nur das Wasser vor dir her, wir müssen den Rückenstart unbedingt üben





Ellen und Nick: beide müssen erst einmal aus dem Wasser herausspringen, um dann mit Schwung wieder hineinzugleiten



Patrick sieht wirklich gut beim Start aus, nur beim Eintauchen könnten beide Beine geschlossen sein



Alex: bitte kein extra Armschwung, ansonsten sehr gut, du kommst etwas zu flach auf und verlierst einfach zu viel



Geschwindigkeit



Ellen: du holst wieder noch einmal mit den Armen Schwung, das kostet aber extra Zeit; danach bitte höher springen, um etwas weiter zu kommen



Kathrin übernahm nach den Startübungen die Bahn 5 und so konnten die Jungs weitere Übungen für das Schwimabzeichen absolvieren:



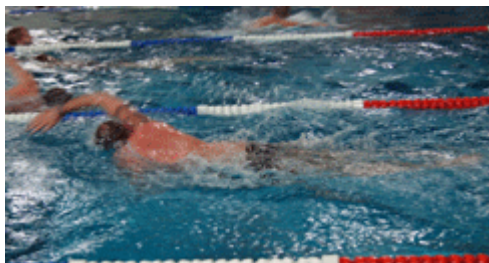
Auf Bahn 4 stand nun noch die Hasenjagd an, wobei die Drei jeweils 25Meter sprinten müssen und eine Staffel über insgesamt 300 Meter bildeten.



Lea bekam für ihre Anstrengungen heute den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Die **Hechte** zeigten sich heute in neuer Mischung (alt) **Tilo** und **Martin**



(neu dabei) **Mario**



und Jörg

Kathrin beim Startsprung



Der Anfang ist ordentlich, aber wie in Bild 4 zu sehen, ist das Eintauchen so flach, dass es ein „Beinklatscher“ wird und



die Geschwindigkeit verlorenght



Gut trainiert und dann erfreut



und überrascht über das Gruppentier-Jörg- herzlichen Glückwunsch!