

Montagstrainingsbericht 21.11.2011

Die **Schwimm-Mäuse** durften heute mit Flossen trainieren und das war so anstrengend, dass für ...



Anna



Vanessa und die anderen der Gruppe



... zwischendurch Entspannung und Erholung angesagt war.



Rückenbeine mit und ohne Brett



und als Vorstufe zum Kraulen: 10 Bahnen Hundepaddeln mit Kralbeine.

Die **Delphine und Krokodile** begannen ohne Flossen, durften sie dann aber ebenfalls anziehen.



Nora versuchte dann über das Beineschwimmen...



... zeigen und erklären, sowie...



... Landübungen....



... und das Abschlagschwimmen/ Strecklage das ordentliche



Kraulschwimmen zu erreichen. Wie bei **Leon** schön zu sehen, gelingt es den meisten bis zu diesem Moment, alles richtig zu machen, danach geht leider der Kopf oft nach vorn und aus dem Wasser.

Bitte übt zu Hause unbedingt Armkreisen mit **gestreckten** Armen und alle mit langen Haaren sollten sich Badekappen besorgen (Kathrin hat welche)!



Zum Ausschwimmen, aber auch gleich als Übung, schwammen die Kids noch Rückengleichschlag.



Lenja

Glückwunsch!



und

Lucienne verdient sich heute die Gruppentiere- herzlichen



Stolze Mäuse konnten dann auch noch ihren letzte Woche erkämpften Seeräuber präsentieren- super ihr Mäuse!



Nochmals herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag **Leonie** und vielen Dank für die mitgebrachten Süßigkeiten!



Die **Haie** teilten sich zwar wieder in zwei Gruppen auf zwei Bahnen- hatten aber alle dasselbe Programm zu schwimmen.



Die schnelleren Haie auf Bahn 4 mußten ohne und die Bahn-5-er Haie durften mit Flossen ins Wasser.



So kamen nach 150 Metern Einschwimmen, 10x50m K/R Start 1:20 min und eine Pyramide (1;2;3;4;3;2;1 Bahnen), sowie 100 Meter Ausschwimmen zusammen (insgesamt also 1150 Meter).



Dominic erhielt heute den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Tilo durfte sich bei den **Hechten** erst zum Kasper machen und dann...



... vernünftige Tauchersachen anlegen (was macht Hape da eigentlich unter Wasser, dass Kathrin so grinsen muß?), um...



.... unsere Sportler unter Wasser zu filmen, damit wir später ihre

Technik auswerten und verbessern können!



Mario beim Brustschwimmen



Yvonne



Frank



Stephan und Adrian



Hape und Jörg



Stephan errang heute unseren Hecht- herzlichen Glückwunsch!

PS: An alle Masters, die am Samstag Wettkampf haben: Bitte in dieser Woche kein hartes oder sehr anstrengendes Training durchführen, da sonst die Sprintfähigkeit nachläßt!

Bis zum Freitag oder Samstag
Euer Tilo