

## Freitagstrainingsbericht 25.11.2011



Auf Bahn 3 konnten die **AWG**-ler heute ihre Schwimmausdauer trainieren.



Dabei wurde (zumindest zeitweise) um jeden Meter gerungen und gekämpft- prima!



Das Kraulswimmen sieht richtig gut aus- **Jaqueline!**



Die **Enten** hatten nach ihrer Erwärmung ein sehr abwechslungsreiches Programm vor sich. Auch in dieser Gruppe ist das Üben des Armkreisens zu Hause dringend zu empfehlen- unsere Kinder haben Schwierigkeiten die Arme wirklich lang (gestreckt) zu lassen!



Nach dem Einschwimmen folgte einfaches Gleiten mit Kraulbeinen- dabei sollten die Arme gestreckt nach vorn zeigen!!



Ebenso galt es, sich unter Wasser abzustößten und nicht über Wasser „loszuspringen“. Dabei geht unser Schwung verloren!



Für das Brustschwimmen übten wir das Gleiten und einen erlaubten Tauchzug.



Die nächste Stufe sollte das Übernehmen des Gleitens nach dem Startsprung werden- hier besteht allerdings noch großer Nachholebedarf und unser nächster Wettkampf ist schon in drei Wochen!

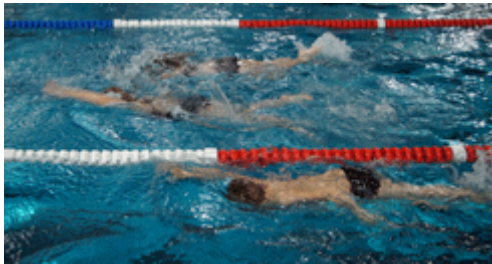


Es folgten die Tauchübungen- hier unter **Gerhards** Kontrolle. Dabei mußten Hindernisse durchtaucht...



... und Ringe heraufgeholt werden.

Mit all diesen Vorübungen gerüstet, folgte der Haupttrainingsteil:



Kraulschwimmen ohne zu atmen, solange es geht. Hierbei sollten die Kinder endlich alle die Köpfe im Wasser lassen, wie es beim ordentlichen Kraulschwimmen zwingend notwendig ist. Leider schaffen es manche Mädels es trotzdem noch nicht.



Aber bei Vielen sieht es so schon ziemlich gut aus -oder?!



**Amelie** erhielt für ihre Anstrengungen im Training heute die Ente- herzlichen Glückwunsch!



Die **Schildis** gingen heute mal auf die mittlere Bahn und zogen sich die Flossen an, um lange Ausdauerstrecken



zu schwimmen.



Schwimlabzeichen nach.

**Maria** holte unter Papas Anfeuerungen das Streckenschwimmen für ihr



gemütlicheren Trainingstag als sonst.

**Kathrin** und **Jana**, unsere zwei Trainerinnen, hatten somit einen etwas



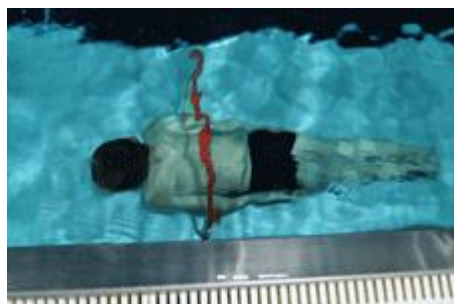
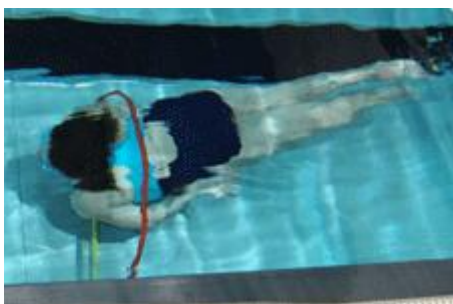
Rückenbeine



Hundepaddeln als Vorstufe zum Kraulschwimmen- einfach süß!



Die **Eisbären** auf Bahn 4 und 5 schwammen fast das gleiche Programm,



wie die Enten eine Stunde vor ihnen- hier schon das Tauchen.



Die **Frösche** hatten ein volles Programm (siehe Tafel) und freuten sich sichtlich auf ihren beiden Bahnen über ihre



heutige Trainerin **Kathrin**, die, da leicht erkältet, heute selbst nicht ins Wasser gehen konnte.



**Micha** beim Rückenbeinschwimmen- so viel Einsatz am Vorabend unseres Wettkampfes in Leipzig?! Hoffentlich reicht dann morgen noch die Kraft.



Aufmerksam hören alle Frösche die Anweisungen der Trainerin und führen sie ordentlich aus: **Yvonne** mit Brustarmen.



Nora und Tilo kümmerten sich um die **Pinguine**, die u.a. Startübungen absolvieren durften.



Am Ende der Trainingseinheit folgten noch zwei Hasenjagden, wobei die Kids maximales Tempo Schwimmen mußten.



Die Bilder zeigen, in dieser Gruppe haben wir richtig gute Schwimmer!!



... sowohl in Kraul...



... als auch im Rückenschwimmen!



Hape war heute zeitweise der Einzige **Krake**, da sich die Anderen für den Wettkampf schonten oder krank waren.



Kraultechnik konzentrieren.

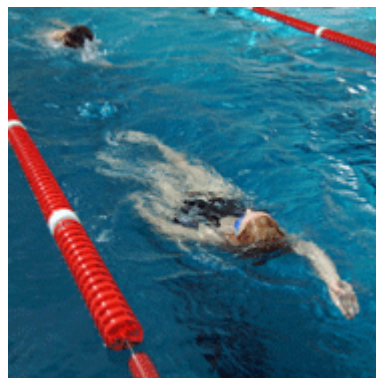
So bekam er eine Einzelbetreuung und konnte sich voll auf seine



Das Trainingsprogramm der **Nemos** hing gleich neben Bahn 5.



**Laura und Vincent** beim Start



**Sabrina** kurz vor dem Anschlag





Nick kämpft sich seit Jahren durch das gesamte Training und es zeigen sich auch Erfolge, wie hier beim Kraulschwimmen. Wichtig ist für Dich, Bauch und Rückenmuskeln beim Schwimmen anzuspannen, damit Du nicht so sehr hin- und herwackelst, sondern schön gestreckt und gerade im Wasser liegst.



Die Erschöpfung war am Ende allen anzusehen...



... doch es folgte noch das Üben des Luftanhaltens. Aus der Reihe „tanzte“ nur unsere liebe Isi...



Aber alle zusammen kämpften sich durch diese Übung.



Etwas später gekommen und dann fleißig für den morgigen Wettkampf trainiert hat **Mario**- der dafür heute den Kraken bekam- herzlichen Glückwunsch und viel Erfolg morgen!

Bis morgen oder zum nächsten Training  
Eure Trainer!