

# Montagstrainingsbericht 05.12.2011

## Schwimm-Mäuse

Unmittelbare Wettkampfvorbereitung, das heißt bei den Jüngsten: noch einmal zeigen, was beim Brustarmeschwimmen wichtig ist: kraftvolles Ziehen, Schaufelfinger mit geschlossenen Händen und bitte nicht bis zum Oberschenkel ziehen!



Oma Holz hilft mit-vielen Dank...



Dann sehen wir uns nochmals die Brustbeine an, hier achten wir auf einen kräftigen Abdruck und die richtige Fußhaltung.





Bei **Daniel** hilft der Startblock beim Erklären der richtigen Fußhaltung.

Auch immer wieder mal mit dabei: der Startsprung vom Block.



Und weil hartes Techniktraining nicht immer so viel Spaß macht, gibt es zum Ende der Trainingsstunde eine Runde: Feuer, Wasser, Land...



Die letzten dürfen bei Karsten Landübungen abholen, hier Kniebeugen(die sollen die Beinmuskeln stärken!!!)







Die letzten 10 Minuten gehören ganz den Kindern...

Unsere **Delphine** und **Krokodile** sollten sich heute ebenfalls der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung widmen...



Wir beginnen mit der Beinarbeit und da es sich für die Schwimmlage gerade bei Rückenbeine besser auf der Nudel



schwimmt, nahmen wir sie zu Hilfe.



Rückengesamt schwammen wir aber ohne Hilfsmittel.



Bruno darf sich heute über das Krokodil freuen- herzlichen Glückwunsch!



Die schnellsten beim Umziehen und damit unsere MÄUSE der Woche:

Lisa und Thomas- herzlichen Glückwunsch!



Und weil morgen früh der Nikolaus komm, gibt es heute Abend schon mal eine Kostprobe.





Für die **Haie** gab es heute ein ganz anderes Programm.

Damit alle zusammen trainieren konnten, dachten sich die Trainer viele verschiedene Koordinationsübungen aus:



Hier, von Ellen gezeigt, toter Mann auf der Nudel aber mit Überkopfantrieb...



interessantes Bild, Dominik (!)



Partnerübung, wobei jeder nur den äußeren Arm einsetzen darf



Zweibrustschwimmen: der Vordermann übernimmt die Armarbeit, der Hintermann die Beinarbeit



unsere „Zwillinge“



Kraulschwimmen, vorn darf nur der linke Arm und hinten nur der rechte Arm benutzt werden.



Auch wenn man es auf den Bildern nicht sieht, dies war eine der schwersten Übungen, da die Kids in Fußrichtung und somit Rücken falsch herum schwimmen sollten!!!



Seepferdchenketten







Kraulpaarschwimmen



Startsprünge vor dem Delphinsprügeschwimmen...



... hier von Patrick gezeigt.



Hilfsmittel zur Verbesserung der Startsprünge: die Stange und der Reifen



Alex



Ellen



Lara-Sophie bekam heute den Hai- herzlichen Glückwunsch!

Hier noch das Training der Erwachsenen und Triathleten:

Anzahl	Meter	was	Erläuterung	Start
1	300	Einschwimmen		
4	50	Beine	Lagen	01:45
6	50	Kraul	Technik: 2x hoher Ellenbogen	01:10
			2x Abdruck hinten	01:10
			2X "Brett" -Kopf runter; Po hoch	01:10
1	50	locker		
12	100	Kraul	2x GAI	02:00
			2x GAI 5-er Atmung	02:00
			1x GAII BZ +12-15	02:30
			1x Rücken locker	02:30
			2x 75 GAI+ Tauchen	02:30
			2x 85 GAI+ 15 Sprint	02:00
			2x 75 GAI+ 25 wenig Atmen	02:00
1	50	locker		
4	25	Hasenjagd		
1	100	locker		
1	900	beliebig	Pyramide 25 bis 150 und zurück	P 20` `
1	100	Ausschwimmen		

Wer alles absolvierte, schwamm somit insgesamt 3,3 Kilometer mit viel Grundlagenausdauer plus Technik und Atmungsverbesserung.