

Montagstrainingsbericht 09.01.2012



Erster Montag im neuen Trainingsjahr und gleich so ein Andrang.

Die **Delphine & Krokodile** bekamen heute noch einmal eine Schulung für die richtige Beinbewegung beim



Brustschwimmen...



Dabei verging ihnen das Grinsen aber nicht. **Florian** ist so schön beweglich- doch leider nutzt er es nicht im Wasser.



Für **Benny** als Neuen war es eine echte neue Erfahrung.



Alle anderen schwammen in der Zwischenzeit ein Ausdauerprogramm...



Neben an ging es dann vom Trockentraining zum Üben in's Wasser.



Die letzten Aufgaben schwammen alle gemeinsam...

Auf Bahn 5 tummelten sich derweile die **Schwimm-Mäuse**.



Heute wurden die Nudeln intensiv genutzt...



Carolin



Jonas



Manchmal einzeln und allein: **Lucienne**



... und dann auch alle zusammen....



Zum Springen traten dann alle Kinder am 3-Meter-Turm an.





Ihre turnerischen Qualitäten zeigte uns **Juliet** vom Einer.



Aber auch das Toben auf den Matten verliert seinen Reiz nie.



Carolyn

und



Benny- herzlichen Glückwunsch!

Die Gruppentiere erhielten heute:

Die **Haie** trainierten heute Technik und Ausdauer.



Bahn 5 nutzte dazu ebenfalls die Nudeln...

Überrascht über die vielen verschiedenen Verwendungsmöglichkeiten waren unsere Schnupperkinder:



Vivien



Sophie



und Siri



Genauso überraschend war die Erkenntnis, dass die Füße beim Brustschwimmen ganz anders als gedacht benutzt werden.



Später kämpften sich unsere „älteren“ Semester gemeinsam mit der Jugend, direkt neben den leicht „verrückten“

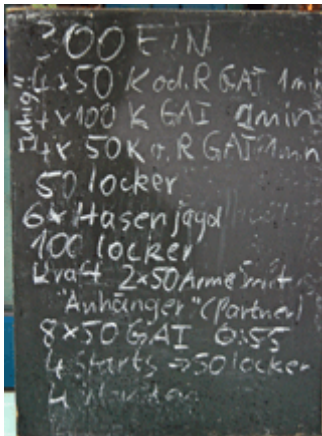


Hechten durch die jeweiligen Trainingsprogramme...

Kleiner Tipp an Jörg: In jeder Schwimmart sollten die Arme vorn so gestreckt, wie möglich benutzt werden.



Yvonne kam sichtlich zufrieden später zum Training hinzu.



Die Trainingsprogramme der beiden Gruppen. Bahn 5 kam auf immerhin 1300 Meter (700m Nudeltraining + 400m Ausdauer)