

## Montagstrainingsbericht 27.02.2012



Gleich nach Beendigung der Ferien startete das Training mit vollem Einsatz- hier oben die **Schwimm-Mäuse**.



Für die **Delphine und Krokodile** spannten Nora und Leon erst einmal die Leinen...



ehe es mit Übungen zum ordentlichen Kraulen weiterging.



Manche ganz "Kleine" sind sehr mutig, andere müssen erst einmal ermutigt werden...



Hundepaddeln auf der Nudel



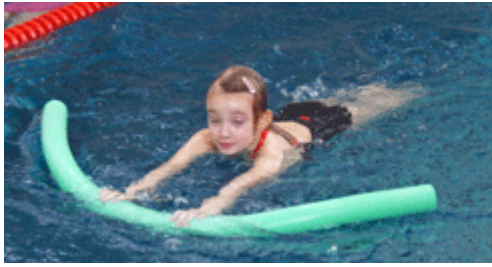
und das dazugehörige Reinspringen



oder ganz gemütlich vor sich hintreiben...



Die „Großen“ üben nochmal das Ausatmen ins Wasser...



... ebenso wie die kleineren Mäuse...



... bevor es mit Spaß oder dann eben doch...



... mit richtigem Kraulswimmen weitergeht.



Mit dem Brett als Hilfe läßt sich sogar schon der „hohe Ellenbogen“ üben!



Das Hundepaddeln soll für ein gutes Wassergefühl sorgen und vielleicht auch zur richtigen Armhaltung führen.



Das Rückenschwimmen ist doch ganz schön schwer- da hilft **Anne** gerne weiter.



Bei Colin und Larissa spritzte es ziemlich gewaltig- wogegen bei **Annas** Rückenbeinen alles stimmt!



Die Haie und Krokodile durften nun die Flossen benutzen, um im Delphinschwimmen weiterzukommen...





Tauchen zu üben, macht riesigen Spaß- wer schafft alle zu zählenden Zahlen unter Wasser?!



**Theresa**



**Bruno**



und

**Kathrin?** erhielten heute die

Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch! Bei den Mäusen waren alle so gut, dass Kathrin es einfach nicht schaffte, jemanden auszusuchen- gönnen wir ihr auch einmal die Maus!

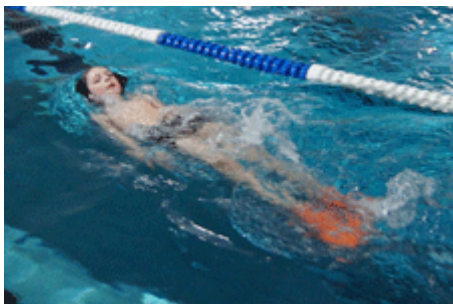
Die **Haie** bildeten zwar auch wieder zwei Gruppen auf ihren zwei Bahnen,...



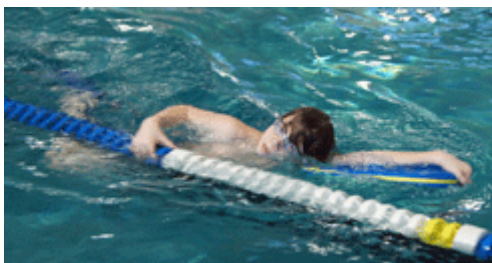
... trainierten aber sehr ähnliche Programme.



Auf Bahn 4 versuchten die Schwimmer mit Hilfe der Flossen schon die Delphingesamtbewegung.



Auf Bahn 5 schulten die Trainer vor allem die Delphinbeinbewegung in verschiedenen Varianten.





Auf der Stelle zu schwimmen und weit aus dem Wasser herauszukommen stellte sich als ziemlich anstrengend heraus.



Alex bekam für sein Engagement heute den Hai- herzlichen Glückwunsch und weiter so!

Danach zeigten die Trainer, was sie so können...



Kathrin



Tilo

Nora



Die **Hechte** ließen sich von Tilo scheuchen...



"Da lang- aber schnell!!!!"



Unsere eifrigen Erwachsenen (nicht ehemaligen Leistungsschwimmer) tobten sich bei Kathrin aus.



**Martin** und **Jörg**



**Robert** und **Frank**





## Trainingsergebnisse

### Haie

	100m max	
Felix	100m Kraul	02:08
Benito	100m Kraul	02:31
Alexander	100m Brust	02:19
Lara	100m Brust	02:59
Vivien	50m Brust	01:37

### Trainer und Hechte

<b>6x25 GAII K</b>	?	Start 0:45			
<b>6x25 GAII R</b>	Tilo	16-17 sec	Start 0:45		
<b>4x50 GAII</b>	1:30 Start				
Tilo	35,4	35,7	35,8	36,1	Rücken
Kathrin	38,3	38,8	37	37,9	Kraul
Nora	48,8	50,4	-	49,9	Brust
<b>6x25 GAII</b>	?	Start 0:45			
<b>4x50 GAII</b>	1:30 Start				
Tilo	37	35,9	35,9	36,4	Rücken
Stephan	35	35,8	35,5	35,5	Kraul
Jörg	37,2 Delphin	47,8 Brust	47,2 Brust	49 Brust	
Martin	39,5 Kraul	46,8 Brust	39,5 Kraul	48,3 Brust	
<b>4x25 GAII</b>	Tilo	2xKraul 14	2xRücken 16,5	Start 0:45	
<b>4x50 GAII</b>	1:40 Start				
Stephan	34,8	35,9	36	36,1	Kraul
Martin	40,3 Kraul	46,2 Brust	40,7 Kraul	46,6 Brust	
Jörg	39,3 Delphin	47,1 Brust	39,2 Kraul	47,3 Brust	

### Erwachsene

<b>2x25m GAII</b>			
Yvonne	Kraul	20,99	20,96
Anne	Kraul	22	21,97
Robert	Kraul	19,19	19,34
Mandy	Kraul	21,28	22,12
Frank	Kraul	19,12	20,96
Brigitte	Brust	28,31	29,3