

Montagstrainingsbericht 19.03.2012



Die **Krokodile** und **Delphine** starteten nach dem Einschwimmen mit Übungen der Brustschwimmtechnik-



hier der Startsprung und dann auch das lange Gleiten nach jedem einzelnen Zug...



Ähnlich verfahren wir dann mit dem Rückenschwimmen-einmal lang ziehen und einmal höchste Frequenz...



Zum Abschluß kam eine Bahn Rückensprint.



Die **Schwimm-Mäuse** trainierten bei Kathrin und ihren fleißigen Helfern...



Rückenbeine sind eine der Schwimmgrundlagen- aber dazu sollten die Beine durchaus im Wasser bleiben!



Am Ende begannen wir noch einmal mit den Startsprüngen: Wichtigster Tipp- Kopf beim Sprung auf der Brust lassen!



Während fast alle Kinder ihre Spielzeit zum Spielen nutzten



übten die Eifrigsten und Mutigsten weiter Startsprünge.



Caroline



Leonie - herzlichen Glückwunsch!

Die Gruppentiere gingen heute an:

und

Die **Haie** auf Bahn 5 durften in der ersten Trainingshälfte ungewöhnliche Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen,



wie z.B. toter Mann mit Antrieb von unten und sogar von oben ausprobieren...



Auch auf den Schwimmbrettern gab es komplizierte Übungen.

Danach probten wir schon für den nächsten Wettkampf und schwammen 100m Brust, 100m Rücken und 100m Kraul auf Zeit.

Haie Bahn 5 - 3 Strecken maximal

	100 m Brust	100m Rücken	50m Kraul	100m Kraul
Alexander T.	2:19min	2:43min	1:16min	
Lucas G.	2:10min	2:11min		2:00min
Dominik B.	2:06min	1:46min		1:42min
Phillipp S.	2:06min	2:34min	1:10min	
Lara R.	3:13min	2:39min		2:42min
Vivian	3:04min	3:53min	1:36min	
Benito	2:49min	2:33min		2:36min
Felix	2:20min	2:26min		2:18min
Tom W.	2:39min	3:02min	1:41min	
Peter	3:02min	1min(50m)	1:30min	



Auf Bahn 4 stand Technik und Wenden auf dem Programm-
einmal für unseren Frühlingswettkampf- aber auch für Ellen, die uns am nächsten Wochenende in Bitterfeld bei einem
Wettkampf vertreten wird.



Patrick



Ellen



Alex



Tim



Patrick fast schon im Stile eines Paul Biedermann.



Tim erhielt für sein ständiges Engagement heute den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Leider konnten Tilo und Kathrin nicht mittrainieren- aber es war auch so schon ganz schön voll!

Zur Einstimmung versuchten wir es mit Hochfrequenzsprints in Verbindung mit Technikübungen, um danach



Stephan



Jörg



Adrian



Frank

vier 25m-Sprints mit Wettkampfstart und Zeitnahme bestens zu absolvieren.



Frank D.



Stephan E.



Uwe



Stephan G.



Robert



Auch in der letzten Trainingsstunde durfte zumindest Bahn 5 wieder Sprinten...



4x25 max

Lage	Zeit	Lage	Zeit	Lage	Zeit	Lage	Zeit
------	------	------	------	------	------	------	------

Stephan G.	Kraul tief	16,17	Kraul tief	17	Kraul tief	16,19	Kraul tief	16,31
Robert	Kraul	17,19	Kraul	17,58	Kraul	17,08	Kraul	16,48

ohne
Abstoßen

Jörg	Delphin	15,2	Kraul	14,88	Delphin	15,53	Kraul	14,41
Adrian	Kraul	18,91	Kraul	18,89	Kraul	18,8	Kraul	18,41

Martin	Brust	18,03	Kraul	14,38	Brust?/Del	16,85	Brust	17,41
Frank H.	Kraul	15,56	Brille abgerutscht		Brust	18,15	Brust	18,41

Stephan E.	Delphin v.u.	17,7	Rücken	19,25	Brust	18,94	Kraul	14,32
Frank D.	Kraul	16,91	Kraul	16,75	Brust	21,83	Kraul	17,8

Uwe	Kraul	15,47	Kraul	14,85	Brust	19,47	Kraul	14,59
Brigitte	Brust	26,4	Kraul	25,2	Rücken	28,64	Brust	25,86



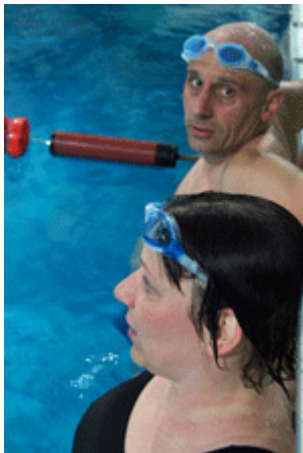
Barbara klinkte sich bei unseren schnellen Männern ein und konnte auch ziemlich gut mithalten!



Da die Wenden noch ein Schwachpunkt sind, folgten Vorübungen und Wendenübungen auf Bahn 4 und 5...



Tilo mal als zufriedener Trainer mit Hinweisen zur Technik am Ende der Einheit.



Patrick's Eltern beim Auspowern- der Sohnemann wird zur echten Konkurrenz im Schwimmen...



Aufmerksam dem Trainer bei den Techniktipps lauschen: l.o. Jörg; r.o. Robert und unten Stephan E.



winkte- trotzdem zufrieden und glücklich: **Tilo und Kathrin.**

Auch wenn heute nur der beckenrand