

# Wiederholung macht den Meister

Montagstraining 11.05.2009

## Delfine

Um weiter vorwärts zukommen oder anders gesagt, damit sich unsere Delfine im Schwimmen weiterentwickeln, müssen bestimmte Übungen immer wieder wiederholt werden. Manches davon macht Spaß, anderes nicht. Die Vorwärtsrollen scheinen zumindest beliebter zu sein, als das Schraubenschwimmen. Beides schult aber verschiedene Dinge sehr gut und ist ab und zu notwendig. Ihr könnt beim nächsten Baden solche Übungen mal Eure Eltern machen lassen und werdet staunen, wie die notwendige Koordination auch den Erwachsenen sehr schwer fällt.



Leider habe ich heute in der ersten Gruppe kaum fotografiert, aber die Aufstellung zum Staffelschwimmen ist zumindest dabei und die Übungen der nächsten Gruppe waren ähnlich.

Das Balltreiben müssen wir unbedingt üben, wenn wir am 21.06. ein paar Medaillen gegen die Wasserwacht holen wollen.

Beim abschließenden Springen gab es leider einen kleinen Unfall. Sarahs Salto endete an der Beckenkante. Die entstandene Platzwunde war, wie Sarah selbst sagte, schon ihr zweites „Loch im Kopf“ und so ertrug sie es ziemlich tapfer. Wir Trainer wünschen Alles Gute und eine schnelle Heilung und hoffen, dass wir uns beim nächsten Training wieder sehen.

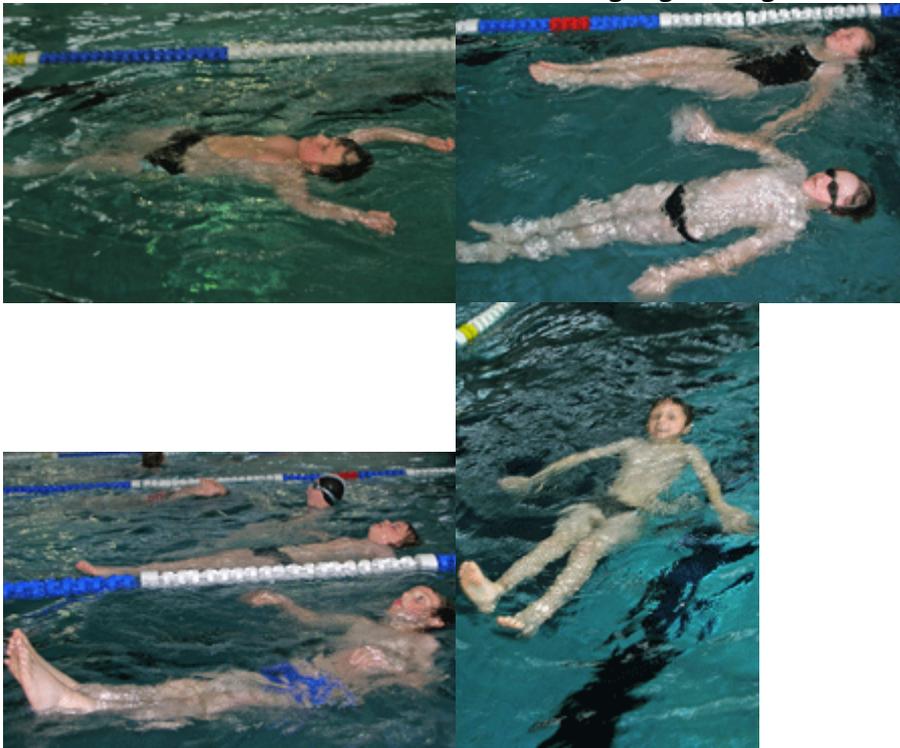
Den Delfin bekam **Sarah** nachgereicht.

## Haie

Unsere Haie duften sich 6 Bahnen einschwimmen und mancher nutzt diese Strecke wahrscheinlich schon als Wettkampf (im Bild der Einschwimmsieger Patrick- fix und fertig)



Zur Koordination und Vorbereitung der schnellen Rollwenden rollten sich die Haie vorwärts und rückwärts, was sich auf Bildern aber kaum dokumentieren lässt. Wirklich neu und scheinbar verdammt schwer sind die darauf folgenden Koordinations-, Bauch- und Rückenkräftigungsübungen, wie toter Mann



und toter Mann in Bauchlage.



Für Kraft und Ausdauer sorgten dann längere Strecken, die jeweils nur mit den Armen oder Beinen geschwommen wurden.



Wie überfüllt es dabei manchmal zugeht zeigen die nächsten Bilder.



Am Ende gab es noch kleinere „Strafarbeiten“, deren Ursache der Verfasser leider nicht kennt, aber auch dies trainiert unsere Jungs!



Denn Hai verdiente sich heute Timm Schlenkermann, weil er wirklich toll mitgemacht hat. Wir hoffen, Du machst weiter so, auch wenn es nicht jedes Mal das Kuschtier dafür gibt- Deine Fortschritte beim Schwimmen werden aber riesig sein!!



**Timm Schlenkermann**