

Schwimm doch über'n Berg!

Freitagstraining 15.05.

Beim Vormittagstraining der Walrosse war heute gut was los. Die 3 Damen Sieglinde, Elenor und Maria legten sich bei der Aquafitness mächtig ins Zeug. Unter Anleitung gelingen die Übungen schon in einer qualitativ hochwertigen Ausführung. Wolfgang und Anja trainierten ihr eigenes Programm und Gerhard schwamm in Vorbereitung auf den morgigen Gera-Wettkampf ein paar ruhige Bahnen, gespickt mit schnellen Start- und Wendenübungen. Kathrin spielte den Entertainer am Beckenrand und „rekrutierte“ zum Schluss noch eine Mitstreiterin, die ab August (vielleicht?!) zu uns stoßen wird.

Leider haben wir heute von den ersten Gruppen keine Fotos, da unser Fotograf noch eine Weile zu unserem Vereinsvorsitzenden Herrn Künitz musste.

Aber die beiden Jungs von der AWG waren ziemlich gut drauf und schafften beim „Bergschwimmen“ ihre angedachten Meter.

Bergschwimmen? Tja, hier testeten wir

25m Freistil, schnell

50m Rücken, flott

75m Brust, schön lang bleiben, nicht ganz so schnell

100m freier Stil, ganz locker

75m Brust, schön lang bleiben, nicht ganz so schnell

50m Rücken, flott

25m Freistil, schnell

Vorher und danach gab es 200m Ein- und Ausschwimmen sowie einige

Tauchübungen -immer wieder wichtig ist uns auch das Gleiten und Springen- und schon haben wir eine intensive Trainingsstunde mit 800 Metern hinter uns gebracht. Bravo, Jungs, Ihr seid immer am Lächeln und es macht viel Spaß, Euch zu trainieren!!!!

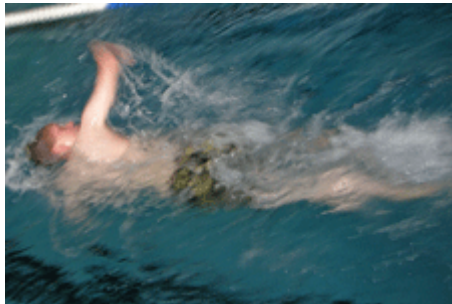
Unsere Freitagshaie waren zu zehnt, haben aber im Grunde dasselbe Programm wie die AWG-Jungs absolviert. Hier konnten wir heute, neben der intensive Schwimmerei, auch noch etwas zur Verbesserung der Wendentechnik tun (Anschlag bei Brust mit beiden Händen, schnelle Drehung an der Wand, kräftiger Abstoß nach der Drehung, schnelle Beinbewegungen nach der Gleitphase usw.) Das Freitagstraining kommt gerade bei den Jungs super an, da der Kontakt zu den Trainern aufgrund der kleinen Gruppenstärke viel intensiver ist. So sind die Fortschritte schneller erkennbar und motivieren die Kids zusätzlich. Großes Lob an die Freitagshaie--- ihr macht gute Fortschritte...

Die Nemos haben heute diszipliniert trainiert und sogar schon Strecken vom Wettkampf am 21.06. auf Zeit probiert. Dank des Bergtrainings war dies möglich. Anne notierte die Zeiten der o.g. Strecken und da die Jugendlichen ja schon etwas anspruchsvoller trainieren als zum Beispiel die Haie, war die Zusatzaufgabe folgende: die Zeiten aus dem Aufstieg waren beim Abstieg zu verbessern! Das klappte ganz prima und stimmt uns sehr optimistisch für den anstehenden Wettkampf in 5 Wochen.

Man kann also die Fortschritte deutlich sehen, unsere Jugendlichen machen ihre Sache sehr gut, trotzdem wollen wir anhand der Bilder noch ein paar Hinweise



geben: Bei **Isabell** hängen hier die Beine und der Po liegt zu tief, aber auf dem nächsten Bild ist dies deutlich verbessert.



Christoph schwimmt Kraul ziemlich ordentlich, muss aber viel beweglicher in der Schulter werden und dafür jeden Tag etwas Dehnung machen. Dehnungsübungen aus der Leichtathletik solltest Du ja zur Genüge kennen, Christoph!!



Laura Niedermann, hier noch beim Einschwimmen, hatte leider später einen „steifen Hals“ und konnte nicht bis zu Ende mittrainieren. Gute Besserung, Laurine!!!





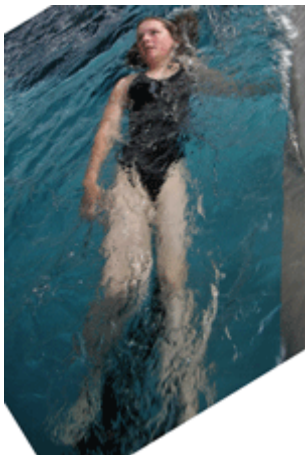
Sabrina zeigt hier beim Brustschwimmen eine gute Fußhaltung, streckt aber leider nicht beide Arme gleichzeitig. Auch beim



Rückenschwimmen sollten die Arme in der Luft gestreckt sein. Denkt an den kleinen Finger, der bei Rücken zuerst das Wasser berührt.



Beim Kraulen bist Du zwar sehr schnell, aber der Kopf muss trotzdem ins Wasser!



Laura Gräfe sollte die Wand nicht kaputt machen, nicht zu tief im Wasser liegen und wie in dem obigen Bild gut zu sehen, die Füße strecken (rechter Fuß).



Beim Rückenstart schieben sich beide Beine gleichzeitig von der Wand kräftig ab und der Körper gleitet lang ins (besser noch vorher übers) Wasser, um dann schön gestreckt unter Wasser zu gelangen (Bogenhaltung!!!).



Das Kraulschwimmen auf diesem Bild sieht aber sehr gut aus. Hoffentlich geht auch die gesamte Ausatemluft ins Wasser.

Bei den Erwachsenen freuten wir uns heute über das Kommen von Anita und Dieter. Wie wir hörten, ließen es sich die Beiden nicht nehmen, im Urlaub täglich ins Wasser zu gehen und ein paar Runden im Nass zu drehen. Bravo, Ihr Beiden!!! Auf Grund des bevorstehenden Wettkampfs in Gera zogen es Tilo und Kathrin vor, eine Einheit Ruhe einzulegen. So trainierten am Abend nur Steffi und Anne auf unserer Bahn. Unsere **Krake Anne** hat sich heute das Tier verdient, bei soviel Trainingseifer....



...und das, obwohl sie vorher schon die ganze Zeit beim Training der Anderen mitgeholfen hatte. Von uns ein dickes Bienchen für Deinen Einsatz und vielen Dank, Anne.

Die Trainer