

Der Countdown läuft.

Montagstraining 18.05.2009

Ab heute startet unsere Vorbereitung auf das Kräfteressen mit den anderen Schwimmern unseres Kreises am 21. Juni.

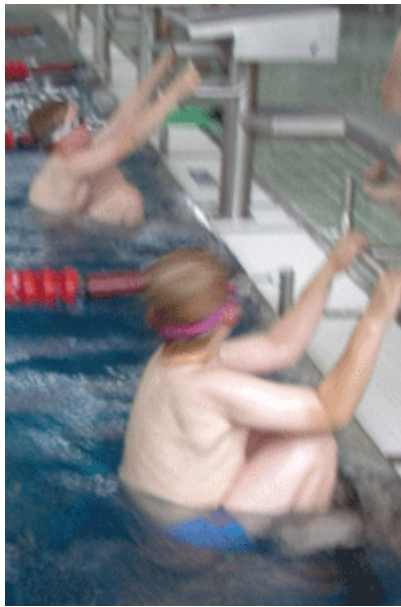
Da sich die meisten inzwischen ganz gut mit dem Rückenschwimmen auskennen, müssen die nächsten Schwerpunkte mehr auf dem Start, der Wende und dem Anschlag liegen.

Beide Gruppen hatten heute nicht soviel zu schwimmen, mussten aber immer wieder einen ordentlichen Start zeigen und sich bei der Wende und dem Anschlag möglichst nicht den Kopf stoßen (für alle noch einmal der Hinweis: vor der Wand die Fähnchen beachten und einen Arm gestreckt an die Wand bringen - dies verhindert Kopfschmerzen).

Da der Start sehr explosiv ist, sind nur wenige Photos unverwackelt. Man kann aber die Grundprobleme erkennen und ebenso schon ziemlich gelungene Ausführungen:



Oben anfassen, Knie schulterbreit zusammen, Blick in Richtung Startblock, Füße bleiben im Wasser...



Bei

Kommando FERTIG Arme an Startblock ziehen, Kopf auf die Brust, bei Kommando LOS schnellkräftiges Abstoßes der Füße, Kopf in den Nacken, BOGENHALTUNG einnehmen...



Po sollte aus dem Wasser kommen und

auf gleichzeitiges Heben der Arme achten, Kenny-Lee



Ja, Madeleine, beide Arme werden mit nach hinten geführt...



Das nennt man „Sitzen“..



bei Pit ist die Bogenspannung schon gut zu erkennen...



schnellkräftiges, konzentriertes Abstoßen der Beine



und dabei den Po heben, Körper lang nach hinten strecken...

DANKE FÜR EUER BEMÜHEN, nächste Woche üben wir weiter!!!