

Brustschwimmen vorbehalten...

Trainingsbericht Mittwoch 20.05.2009

Enten



Heute starteten wir das Training mit einer kurzen Erklärung für den Wettkampf am 21.06. Da ein Großteil durch die Wasserwacht ausgeschrieben wurde, müssen wir trotz unserer Vorbehalte jetzt doch ein wenig Brustschwimmen üben.

Nach einem 50 Meter langen Einschwimmen, nahmen wir zur Vorbereitung die Sprossen und legten erst mal mit Kraul- und Rückenbeine los.



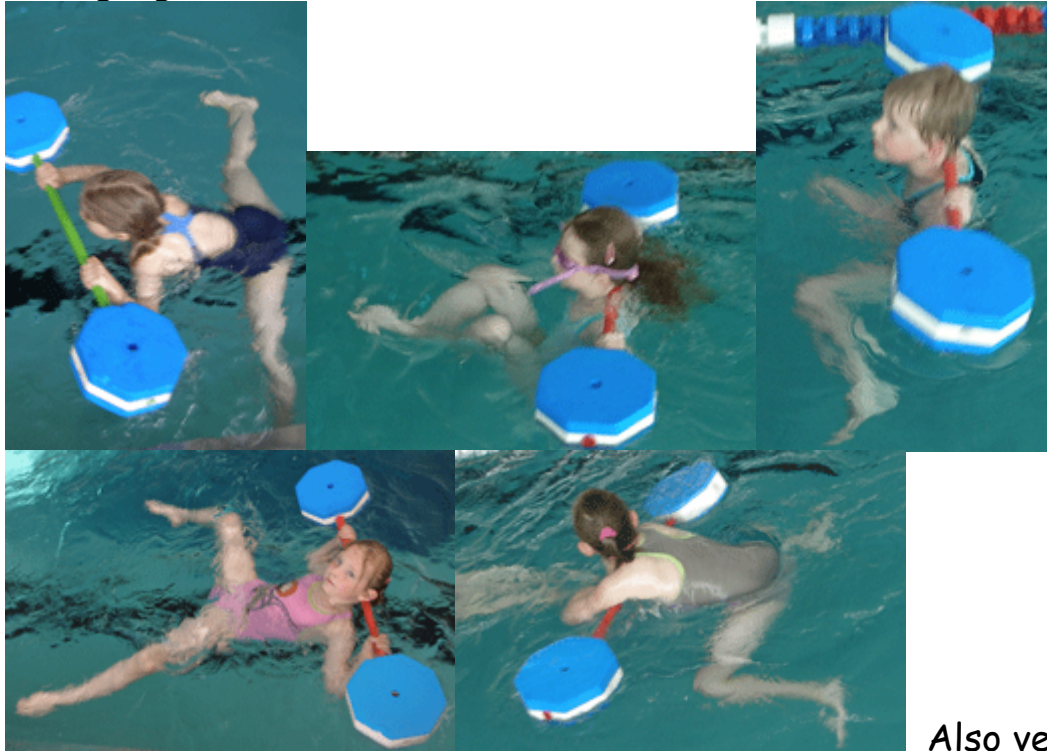
Dabei kann es schon ziemlich eng



auf einer Bahn werden.

Brustschwimmen an sich und ebenso die Beinbewegung allein gehören mit zum Kompliziertesten, was Schwimmen zu bieten hat und sollten als letzte Schwimmart erlernt werden.

Die nachfolgenden „Fehlerbilder“ zeigen, wie schwer es fällt, wenn man gerade so schwimmen kann, sich aufs Erlernen dieser Bewegungen zu konzentrieren.



Also verlassen wir das Wasser und üben an Land den richtigen Ablauf.



Für alle Schwimmkinder gilt nun zu Hause üben, üben, üben...

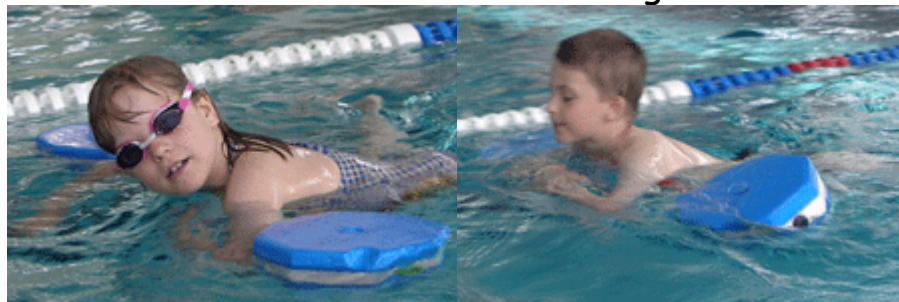
Kleine Erfolge waren recht bald zu



erkennen



und die Freude war auch nicht ganz abhanden



gekommen.



Zuletzt probierten wir noch einige Strecken auf Zeit und die

Auswertung wurde ganz schön spannend.





Die Ente erhielt **Tim Tauchnitz**

PS: Unsere netten Schwimmhallenmitarbeiter ließen für die extra mitgekommene Mutti sogar noch einen Sprung der Tochter vom 3



Meter Turm zu.

Eisbären

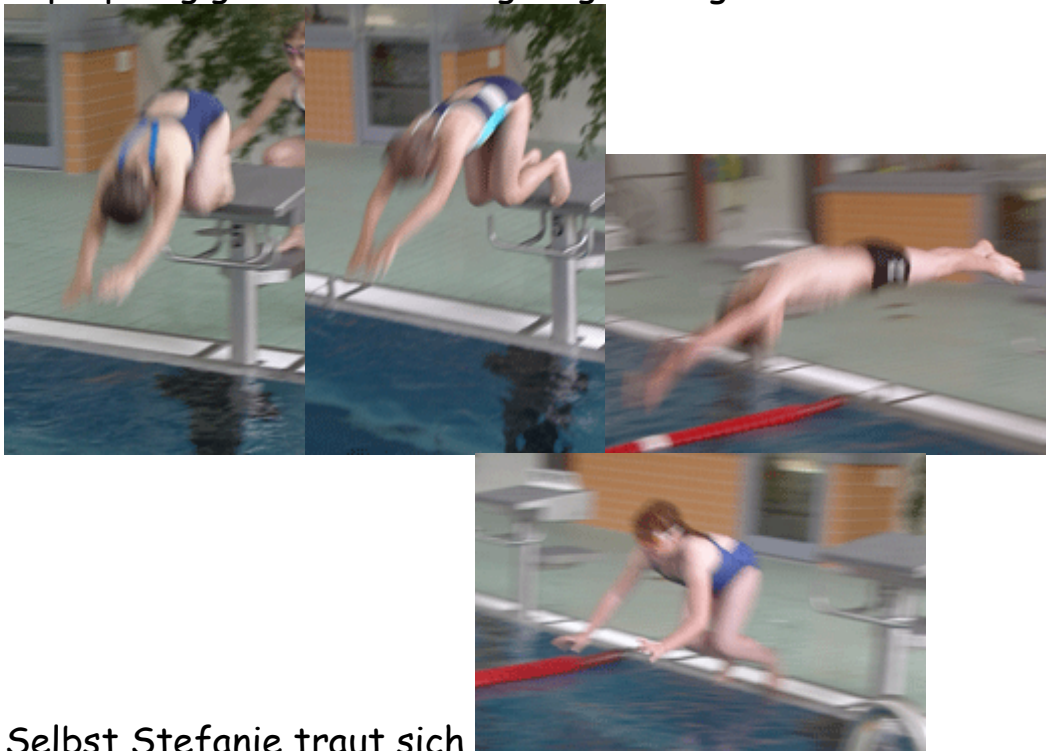
Für die Eisbären und das Brustschwimmen gilt Ähnliches wie für die



Enten.



Allerdings können hier die meisten schon einen ganz ordentlichen Kopfsprung gleich zu Trainingsbeginn zeigen.



Selbst Stefanie traut sich.

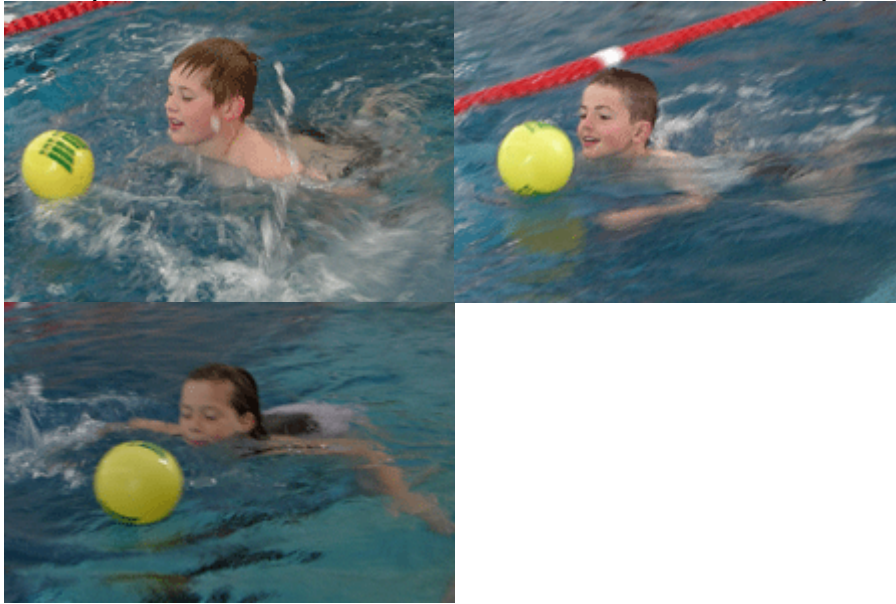
Eine weitere überraschende Disziplin beim Wettkampf wird das



Balltreiben sein.

Wir werden diese

Disziplin mehrmals üben müssen- macht doch Spaß - oder?!



Zuletzt wollten unsere Trainerinnen das Maskottchen am liebsten selbst behalten.



Aber die heutige schnellste Rückenschwimmerin **Michaela** hatte sich



den Bären redlich verdient.