

besser als perfekt...

## Montagstraining 25.05.2009

Wettkampfvorbereitung war heute unser Stichwort: wir wollen ja den Kids von der Wasserwacht am 21.06.2009 als echte **DELFINE** Paroli bieten können.

Deshalb übten wir zu Beginn unserer Trainingsstunde Kopfsprünge, die zwar noch nicht perfekt, aber immer besser werden...



PAUL



LEONIE



NICO



NADINE



CELINA

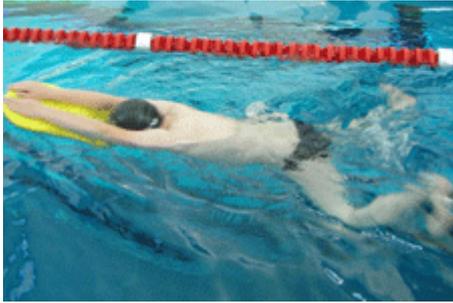


und MADELEINE, die

den Startsprung sogar schon vom Einer versuchte.

Da unsere Sportler in den jüngeren Jahrgängen zum Stadtsportfest 25m Brust und 25m Brustbeine mit Paddel schwimmen müssen(Vorgabe der WW!), sind wir

Trainer bemüht, im Schnellkurs etwas ordentliche Brusttechnik zu vermitteln. Auch hier ist es wie oft, mancher lernt schnell, wie es richtig geht, andere wissen gar nicht, was sie nun machen sollen. Hier hilft nur geduldiges Erläutern und ÜBEN; ÜBEN; ÜBEN...



Max, bei dem die Brustbein - Technik schon richtig gut aussieht und die Fußstellung einen kräftigen Abstoß zulässt.



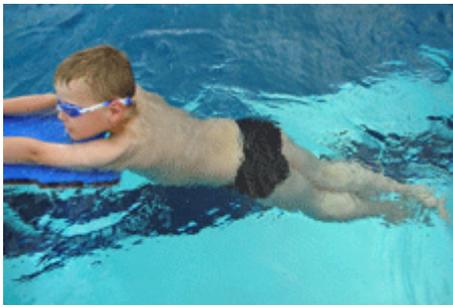
Bei Maddi hingegen sind die Füße lang gestreckt wie bei Rücken - oder Kraulbeine. Sie muß die angewinkelte Fußstellung noch üben.



Leonie hat zu kämpfen mit der SCHERE.



Bei Emely ist die kleine Schere (die Füße werden nicht synchron bewegt) gut zu erkennen, aber hier sind die Füße schon recht ordentlich angewinkelt. Bravo!!



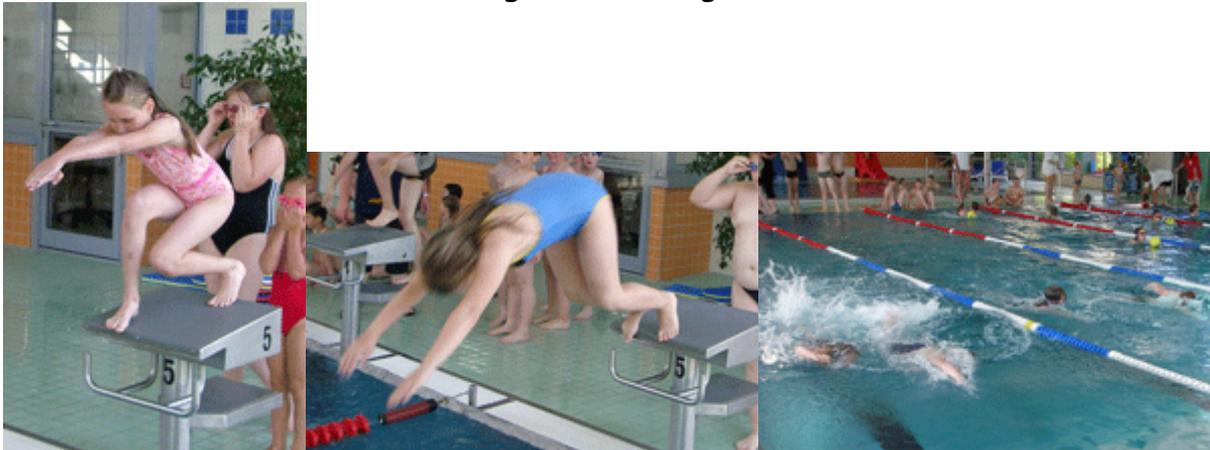
Leon braucht auch noch Zuspruch, er sagte ganz deutlich, dass „Brust Mist ist“ - Leon, dass denken wir auch, deshalb üben wir erstmal ordentlich Rücken.

**Leon Blum ist heute unser Delfinchen!!!** Viel Spaß bei der Kur und bleibt fleißig beim „Wassertraining“.



## DIE HAIE

hatten heute ein enormes Programm zu absolvieren. Wir können auf Grund der wenigen Wettkampfdaten ja noch nicht genau einschätzen, wer was in welcher Zeit am 21.06. schwimmen wird. So war das Training darauf ausgerichtet, alle Wettkampfstrecken einmal auszutesten. Zum einen für die Kids, um ihnen bei der Wahl der Strecke behilflich zu sein (alles ist ja freiwillig!) und zum zweiten für uns zur besseren Einschätzung der Leistungen.

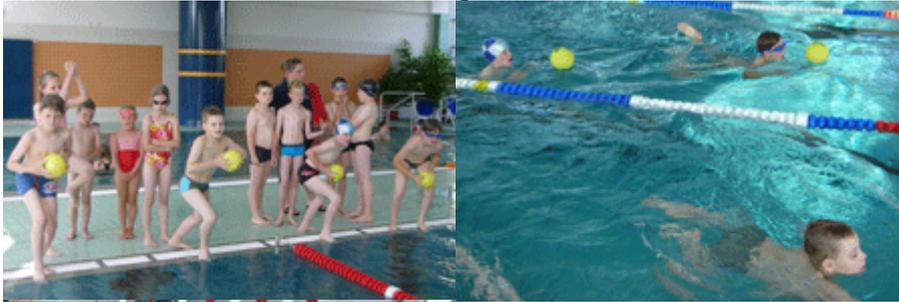


Anna

Isabell

Ordentlich weiter Startsprung sollte nun bald für alle Pflicht sein. Es folgt dann 25m Freistil für die Jahrgänge 1998-1997

Nach 50m Brust ist der zweite Wettkampf der Jahrgänge 1999 und jünger:  
25m Balltreiben in der Brustlage.



Der dritte WK wird 25m Rücken sein, für die  
Jahrgänge 1998-1997 gibt es 50m Brust, 25m Freistil und 50m Rücken.



Anne und Heike beim Mitschreiben und Auswerten  
der gestoppten Zeiten...**Großes Lob an unsere Kampfschwimmer- HAIE!!!**  
Den Hai konnten wir heute nicht vergeben, da Tim Schlenkermann heute nicht da  
war.

**DENKT BITTE ALLE DARAN → am kommenden  
Montag fällt das Training aus.**

Pfingstmontag wird mit Mama ausgeruht, mit  
Papa gegrillt und mit den Geschwistern oder  
Nachbarskindern gespielt,  
**aber nicht geschwommen!!!**

Eure Kathrin