

keine Zeit zum Quatschen

Freitagstraining 29.05.

AWG

Da unsere Jungs heute schon ein Fußballturnier bestritten hatten und wirklich geschafft waren, durfte heute nach Lust und Laune und freier Wahl der Technik geschwommen werden.

Es gab kein Programm, aber die Bilder zeigen, dass der Spaß nicht zu kurz kam.



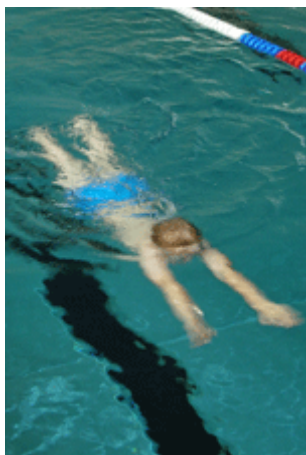
Freitags-Haie

Brust-Technik u. Wettkampfvorbereitung standen heute im Vordergrund



Jonas im Brustschwimmen -schon ganz in Ordnung,

Wenn es geht, Jonas, vielleicht noch die Finger zusammen halten.
Bei **Hans** ist eine schöne Körperstreckung zu erkennen.



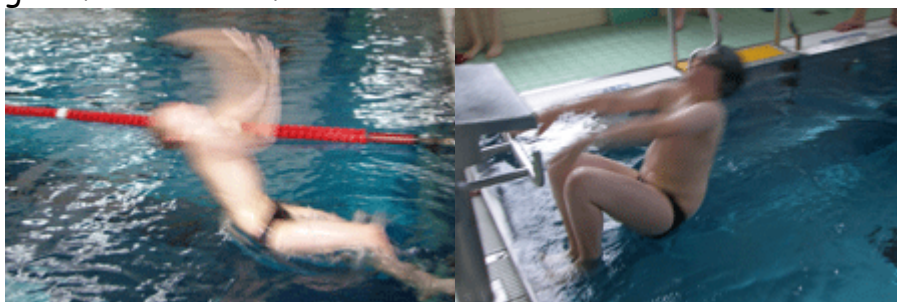
Virginie traut sich leider noch

nicht, den Kopf ins Wasser zu nehmen und steht deshalb fast senkrecht im Wasser.

Bei den Jüngeren kann man die Schwierigkeiten des Brustschwimmens deutlich erkennen, wie z. B. die überkreuzten Beine.



Die für unseren nächsten Wettkampf notwendigen Rückenstarts und -wenden haben wir auch noch ausgiebig geübt und auch hier zeigen unsere Kinder sehr gute Fortschritte.



Wir müssen dabei aus dem Wasser herausspringen in Richtung andere Wand und Bogenspannung aufbauen, was an Land fast einer Brücke entsprechen würde.



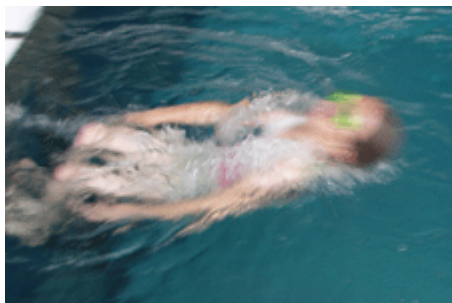
Das viele einzelne Üben kann dabei schon langweilig werden, ist aber sehr notwendig und wird akzeptiert.



Nach der Wende sollte man schnellstmöglich wieder gestreckt sein und sich kräftig abstoßen.



Dabei sollen die Arme wie beim Start gestreckt oben sein!



Den Hai konnten wir leider nicht vergeben, da er nicht mitgebracht wurde- verdient hätten ihn heute alle!

Nemos

Heute waren wir endlich mal wieder viele und die Bahn somit ordentlich voll.



Christoph muss unbedingt im Schulterbereich beweglicher werden, d. h.



Dehnung, Dehnung, Dehnung,...

Laura, schwimm bitte Kraul mit Kraul-Beinen und nicht Delphin, dann kann der

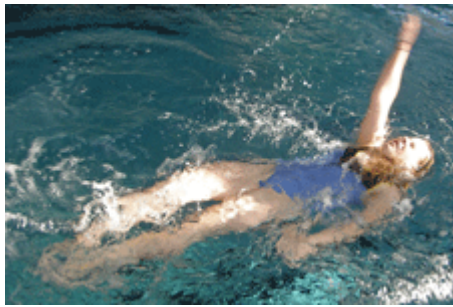


Kopf auch irgendwann seitlich gedreht werden beim Atmen.

Für den anstehenden Wettkampf probten wir dann alle Strecken als Trainingswettkampf.



Die 50 m Rücken sahen dabei sehr ordentlich aus und ergaben durchweg überraschend gute



Zeiten.

Dies stimmt unsere Trainer **Anne**, **Heike** und **Kathrin** ziemlich optimistisch.



Auch die Startsprünge und das Brustschwimmen waren in Ordnung und ansehnlich, wie unsere Bilder zeigen.



Gerade Nora, Hannah und Franzi, die ja eine ganze Weile nicht trainieren konnten, gaben sich heute außergewöhnlich viel Mühe und kamen so gar nicht richtig zum Quatschen.... Mädels, dafür geht man anschließend auch unter die Dusche...

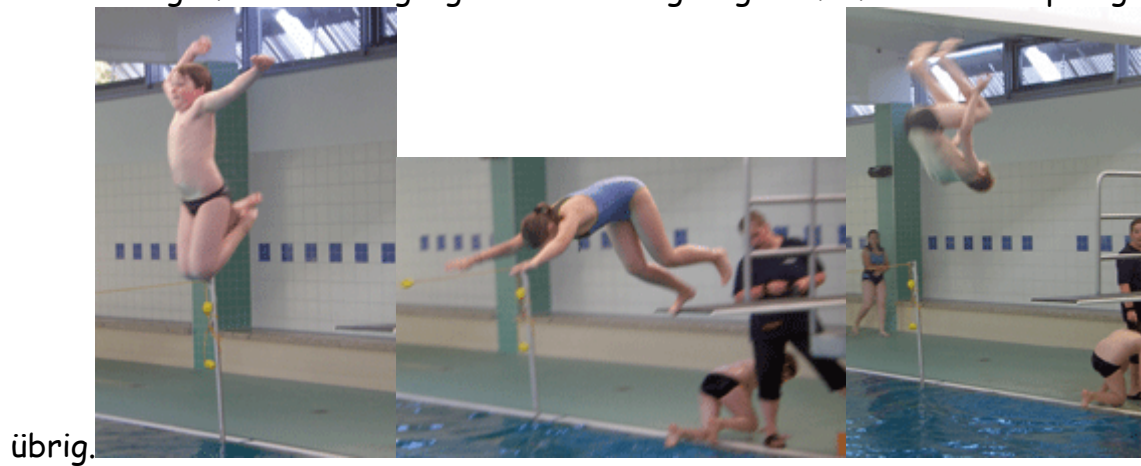
Als letzter Wettbewerb standen noch 50m Freistil



und für die Jüngeren 25m Balltreiben auf dem Programm.



Trotz der großen Anstrengungen blieb noch genug Kraft für schöne Sprünge





Alle Trainer waren heute sehr zufrieden mit allen Sportlern und wir freuen uns schon aufs nächste Training mit



euch.



Den Nemo gaben wir

Nora.

Kraken

Da wir Trainer und sportlichen Mitstreiter anfangs nicht so richtig in Fahrt



kamen, ganz im Gegensatz zu Anita, Dieter und **Anja**, erhielt sie für ordentliches und engagiertes Training heute unser



Maskottchen.

Tilo