

gezwungen anspruchsvoll

Montagstraining 08.06.

Delfine

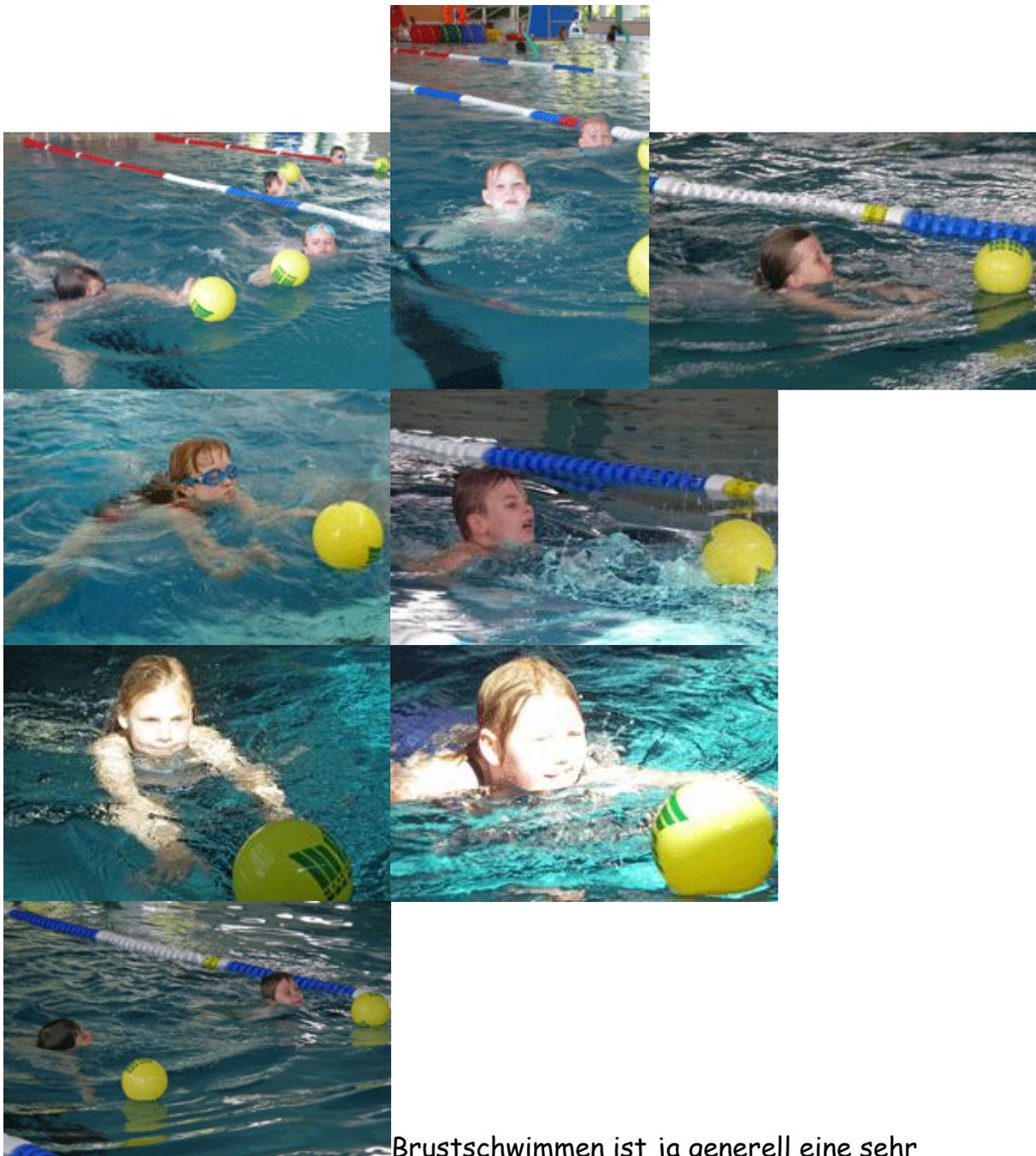
Heute waren noch einmal einige Übungen zum Rückenschwimmen, zum Rückenstart und zum Brustschwimmen, incl. Balltreiben, dran, um unsere Kids optimal auf den bevorstehenden Wettkampf vorzubereiten.



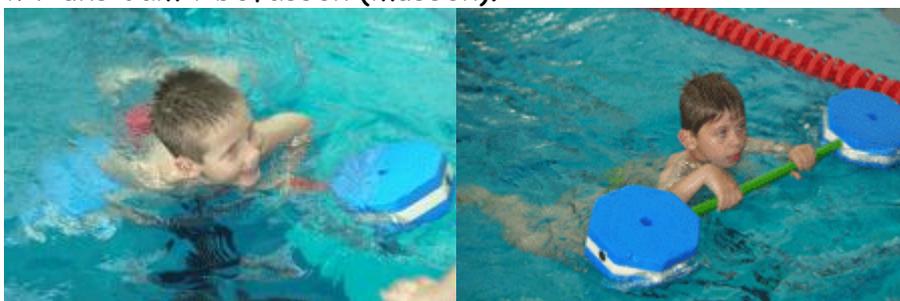
Joana hat eine Mittelohrentzündung und pausiert, um dann im Trainingslager wieder voll mit dabei zu sein. Sarah ging es heute wieder gut, die Wunde am Kopf ist toll verheilt.



Einige wenige Kids wie Tom brauchen noch tatkräftige Unterstützung von den Trainern, bei den anderen sieht das Rückenschwimmen schon richtig gut aus.



Brustschwimmen ist ja generell eine sehr anspruchsvolle Technikschwimmart, aber dabei noch den Ball ohne Berührung der Hände anzutreiben, ist wirklich schwierig. Der Wasserwacht sei es gedankt, dass wir uns damit befassen (müssen).



Tom und Felix haben Spaß, ihnen fehlt es aber noch an Kraft und Durchhaltevermögen, um die richtige Technik zu zeigen.



Die erst 6-jährige **Leonie** ist heute unser Schwimmstern und erhält den Delfin, weil sie enorm gute Leistungen zeigt und die geforderten Übungen gut im Wasser umsetzen kann.

Haie



Die Großen sind im Training nun doch schon etwas weiter und beschäftigen sich neben der richtigen Rücken- und Brusttechnik natürlich auch schon mit den Feinheiten der Freistiltechnik. Des Weiteren gehören zu einem guten Schwimmtraining immer wieder der Startsprung in der Rückenlage und ein richtig weiter

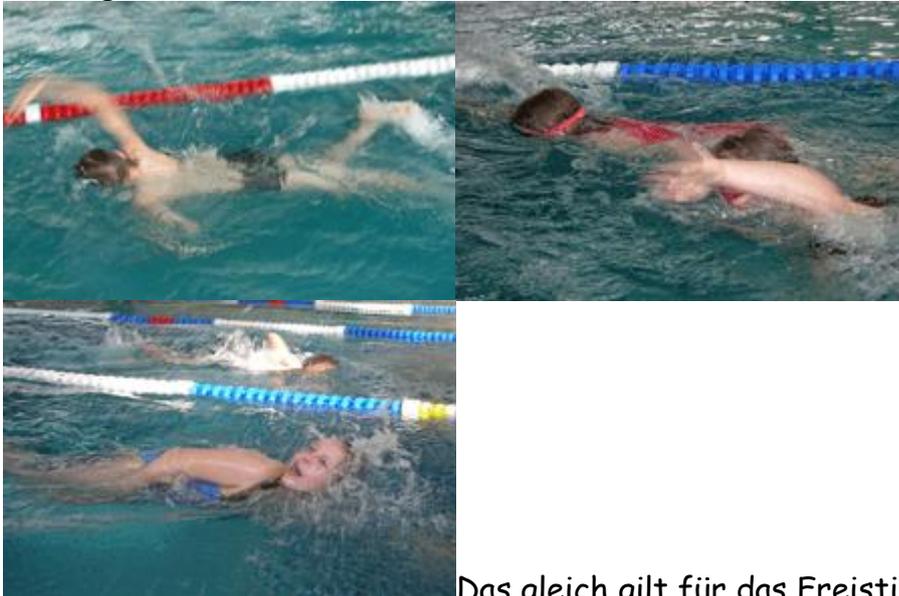


Kopfsprung, siehe Bild 2. Virginie, Sophie und Florian müssen hier noch mehr üben, die Starts sind noch nicht wirklich optimal!!



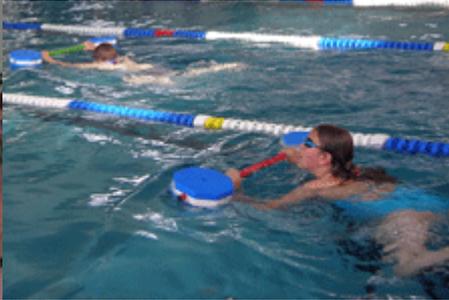
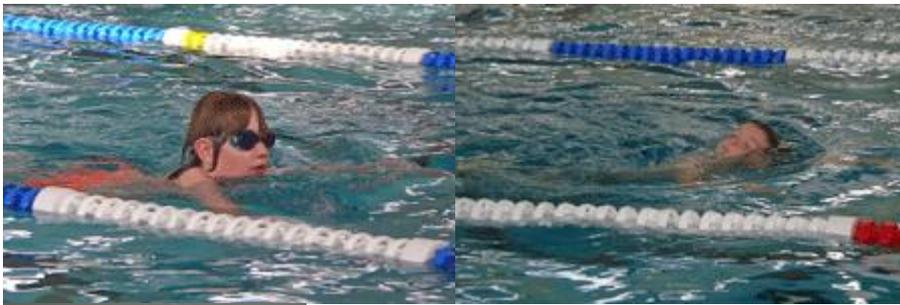
Aus dem

Rückenstart in die Rückenlage zum Rückenschwimmen finden, ist noch nicht immer so einfach, wie es hier aussieht, aber das viele Training zahlt sich aus und im Vergleich zu früheren Aufnahmen ist die TECHNIK schon viel besser.



Das gleich gilt für das Freistilschwimmen: was war das für ein Gestöhne am Anfang!! Und jetzt? 25m und mehr ist für viele kein Problem mehr—Dank Atemübungen und immer wieder Freistilbeine und dann das Kraftaufbautraining---bei vielen braucht es bloß noch kleine Änderungen in der Technik und dann haben wir gemeinsam in diesem Trainingsjahr schon viel geschafft!!!





Ab dem neuen Trainingsjahr werden wir intensiv das Brustschwimmen trainieren, um die beim Schwimmen lernen eingeschlichenen Technikfehler auszumerzen. Hinzu kommen natürlich wieder viele Spaßübungen und das allseits beliebte Sprung- und Tauchtraining. Freut Euch aber erstmal auf unseren letzten Wettkampf, bevor es in den wohlverdienten Urlaub geht...
Isabell hat sich den Hai redlich verdient, sie ist eine der Mädels, die sich beim Training immer ganz besonders viel Mühe geben und die sich an den Fortschritten sehr freuen kann.



Weiter so, **Isabell!!!**