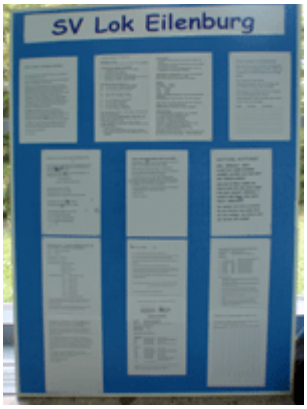
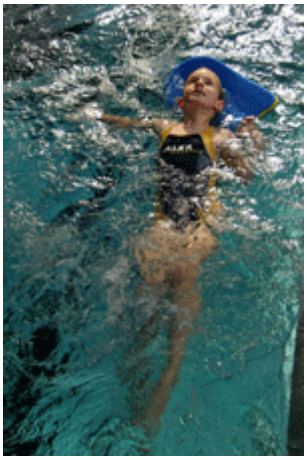
Montagstraining 07.09.2009

Delfine

Die Schwimmhallen-Wandzeitung ist nach den Sommerferien wieder auf den aktuellen Stand gebracht, wir bitten die Eltern und die Kinder, immer mal wieder beim Holen und Bringen ein Auge darauf zu werfen. Bei Fragen ruft einfach zurück oder stellt sie dem Trainer, der die Kinder reinläßt.



Das Training richtet sich jetzt zur Zeit voll nach den Wettkampfstrecken, die am 26.September zu absolvieren sind. Wir üben also Rückenbeine…



und für die Gesamtstrecke: Rückenbeine mit dem rechten und dem linken Arm. Dabei wird auf die Gleitlage und den regelmäßigen Beinschlag Wert gelegt.

Dann erfolgt das Ganze auch in der Bauchlage, wobei diese Übungen manchen viel schwerer fallen als in der Rückenlage. Das hat mit der Atmung zu tun, die in der Bauchlage schwerer zu bewältigen ist als in der Rückenlage.
Trotz der intensiven Vorbereitung können unsere Mädels noch lächeln….

Und das das die HAI-Sportler auch können, zeigen unsere Bilder:

denn die Haie durften nach dem Training ein bisschen baden, tauchen und quatschen, denn das gehört zu einer tollen Trainingsstunde manchmal dazu.

Nach dem Training gab es nochmals ausführliche Informationen zum Techniker-Krankenkassen- Sprintcup. Es sollen ja schließlich alle Kinder kommen und ihre Leistungsfähigkeit testen.

Schöne Woche noch, Jungs…

TRAINERTRAININGSSTUNDE

Auch wenn es so aussieht, als ob Gerhard allein trainiert, alle Trainer waren anwesend und wollen sich für den ECU-CUP fitmachen. Es ist wichtig, die Einzelstrecken festzulegen und die Teilnehmer für die Staffeln zu finden.

Fakt ist, der Zusammenhalt und der Teamgeist ist jetzt schon zu spüren und die Spannung steigt, auf welchen Plätzen wir in Kulmbach letztendlich landen werden.