

Montagstraining 21. September 2009

Delfine

Mit neuem Elan in eine neue Woche, die Wettkampfvorbereitung läuft auf Hochtouren, die Kinder sind mit Hingabe dabei: besser kann eine Wettkampfwoche nicht anfangen.

Also gab es heute ein letztes Mal Freistilbeine und Rückenbeine, nochmaliges Üben der Startpositionen und dann nur noch: Spielen, Spielen, Spielen...



sogar Moritz und Timi gaben sich auf der Nudel große Mühe...



Die 18 Delfine auf der Ballinsel und **Geburtstagskind Madeleine** freut sich ganz besonders über das Spielen im Wasser. Sie erhielt heute für ihren Trainingseinsatz auch den Delfin. **Herzlichen Glückwunsch, Madeleine und lass dich groß feiern...**

Haie

Mit Ungleichbehandlungen kann ich ja ganz schwer umgehen, sodass zu Beginn der Hai-Stunde erst mal die Ansage zum Standard des heutigen Trainings kam: wer ordentlich



mitmacht, darf heute spielen.

Die Aussichten lösten

bei den 26 Haien großes Hallo aus und auf ging es voller Enthusiasmus in die kühlen Fluten.



Das Training bestand auch heute aus Wiederholungen der Freistil und Rückenbeintechnik und es Übens der Gesamtbewegung, mit dem Ziel, Sicherheit für Samstag zu geben. Schließlich wird das der erste Wettkampf sein, bei dem die Großen 25 m Freistil und 25 m Rücken schwimmen müssen.



Gerade das Rückenschwimmen sieht schon sehr erfolgversprechend aus und wir sind sehr gespannt, wer am Samstag das Rennen macht.



Letztendlich haben sich aber alle am gestrigen Montagabend das Spielen verdient und genossen die Gespräche auf den Matten in vollen Zügen.



Vincent war der Gewinner des Haies am heutigen Tag. Herzlichen Glückwunsch!!

Trainertrainingsstunde



Max mit dem Programm



In Vorbereitung auf den ECU-Cup trainiere ich nun doch mehrmals in der Woche, auch wenn es nur `ne halbe Stunde ist...



Anne kämpft sich durch die Armkraftübungen...



während ich mich am Schmettstil schaffe...



kurze Ruhe vor den Sprints...



die Gerhard und ich souverän meistern...

Während der Hai- Trainingszeit wurde ich in die Lobby der Schwimmhalle gebeten. Draußen wartete das Aufnahmeteam von Nordsachsen-TV mit dem „Blumengruß der Woche“ auf mich und überreichte im Namen der Eltern, besonders Frau Nofz, diese Überraschung für das gesamte Trainerteam. Damit bedankte sie sich noch einmal bei uns für die schöne Fereinlagerzeit.

Die Blumen durfte unser „KÜKEN“ Anne für ihr Engagement mit den Kindern und für ihr regelmäßiges Kommen mit nach Hause nehmen.



HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH,

liebes Trainerteam!!!