

## Montagstraining 11.01.2010

Unsre Kinder sind doch tatsächlich begeisterte Helfer, vor allem, wenn es um das Ziehen der Leinen geht:



Die Kleinsten konnten derweil ihre Fähigkeiten bei der Erwärmung unter Kathrins Anleitung schulen.



Wie auch in den letzten Wochen wollten wir heute weiter an der Brusttechnik arbeiten. Ganz kurz taten wir dies

- einmal in Bauch- und einmal in Rückenlage. Auf Anfragen unserer kleinen Sportler versuchten die meisten sich



danach an neuen Schwimmabzeichen:



die Schwimm-Mäuse an Bronze

hier beim Streckenschwimmen



und hier beim Tauchen mit Sprung vom Beckenrand.

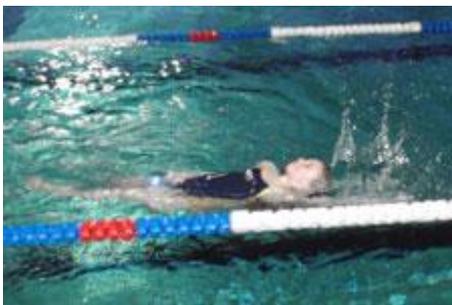




Nebenbei blieb Zeit für Quatschsprünge.



Die „restlichen“ Krokodile probierten das Rückenschwimmen und es sah schon richtig gut aus!



Alle anderen Delphine und Krokodile schwammen die langen Silberstrecken.



Für Silber muß man auch Weit- und Tiefsauchen und vom 3-Meter-Turm springen.



Zusätzlich sind Kenntnisse der Baderegeln nachzuweisen - vorher gibt's noch eine kurze Lernhilfe.



**Yannik**



**Phillip**



**Juliet**

und  
sind die heutigen Gewinner der Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!

## Haitraining



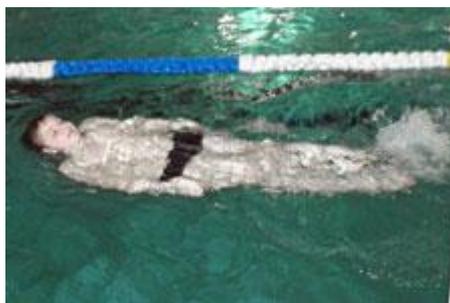
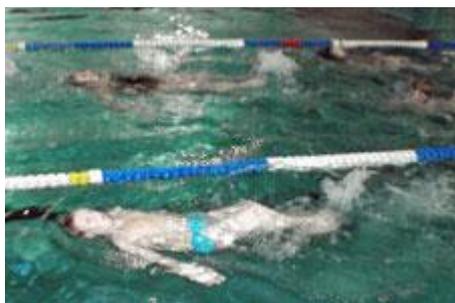
Bei vielen Haien sieht das Brustbeine-Schwimmen sehr ordentlich aus und ist auch ziemlich schnell.



Mit unseren Spezies müssen wir noch ein paar extra Übungen absolvieren, damit auch im Wasser die Fußspitzen nach dem Anziehen der Beine zur Seite zeigen (oder die große Zehe zum Beckenrand). Wir werden es schaffen, aber übt bitte auch an Land!



Stephan konnte heute schon eher kommen und half sofort als Trainer mit und neue Besen kehren bekanntlich gut - die Kinder waren ordentlich beeindruckt.



Für das Rückenschwimmen kamen dann verschiedene Übungen zum Einsatz



und die Trainer zeigten deutlich, worauf es besonders ankommt- Strecken und Körperspannung.



Das Kraul-Arme Schwimmen sieht bei Einigen ebenfalls schon sehr ordentlich aus-wir Trainer sind begeistert!

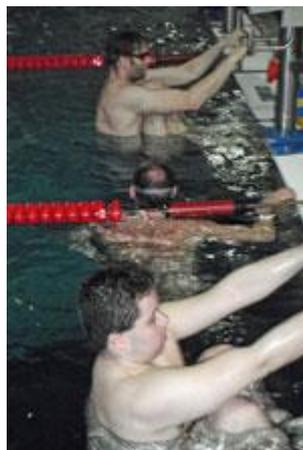


Der Hai wurde leider vergessen, so dass wir ihn nicht vergeben konnten.

### Training der Trainer



Anne erwärmt sich vorbildlich, sie kannte ja auch das gesamte Programm. Enthalten waren Start- und Sprintübungen, welche ganz ordentlich schlauchen können- nicht wahr Heike?!



An dem genauen Ablauf im Wettkampf und besonders am Rückenstart müssen wir noch reichlich arbeiten!



Bei den Koordinations-Partnerübungen kommt doch auch immer wieder viel Freude auf.



Beim Partner- Kraul- Schwimmen muß der Hintermann ganz ordentlich tauchen können.  
Vom restlichen Programm gibt's keine Bilder, da Kathrin ebenfalls mit in's Wasser kam.  
Die absolvierten Strecken lagen zwischen 3 und 5 Kilometern.