

Freitagstraining 15.01.2010

Pinguine



Die Pinguine sind zur Zeit unsere Gruppe mit den meisten echten Brustschwimmern und auch heute stellen sie dies wieder unter Beweis.



Lediglich bei zwei „Pinguinen“ muss Anne mit ein paar Extra-Übungen etwas nachhelfen.



Selbst das schwierigere Brustbeine-Schwimmen in der Rückenlage ohne zum Bauchziehen der Oberschenkel gelingt sehr ordentlich.



Nico kann das so gut, dass er es den anderen vorzeigen darf...



Weiter geht es mit der altbekannten Übung Freistilbeine



Und dann erkläre ich den Sportlern den Umgang mit dem Pullbuoy und wir üben erstmalig Rückenarme .



Wir sind erstaunt, dass die Körperlage und Armbewegungen schon so gut aussehen, prima!!!



Im Anschluß drehen sich die Kinder in die Bauchlage, erste Übung ist hier das Hundepaddeln-





Wir wollen demnächst ja auch das Wendentraining ins Programm nehmen und üben daher die Rolle vorwärts im Wasser.



Zum Abschluss gehen wir zu zweit auf die Nudel und haben einfach nur Spaß.





Emely und **Viktoria** haben sich heute beide so sehr angestrengt, dass wir nicht entscheiden konnten, wer denn nun den Pinguin bekommt. Da die beiden ja Geschwister sind, dürfen sie ihn gemeinsam zu Hause bespielen. Herzlichen Glückwunsch.

NEMOS

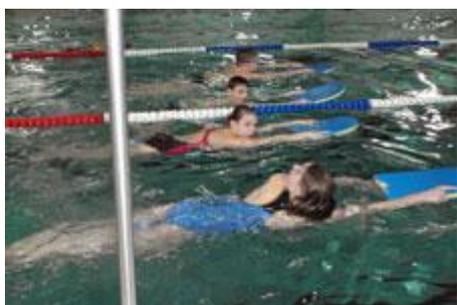


21 Jugendliche traten heute an, um fleißig zu trainieren. Bahn 5 war die Mädchen-Bahn, auf Bahn 4 schwammen die Jungs.

Bahn 5 war die Mädchen-



Wir fingen an mit Brust, einige brauchten wieder etwas Nachhilfe, aber wir sehen, dass das Training schon fruchtet...





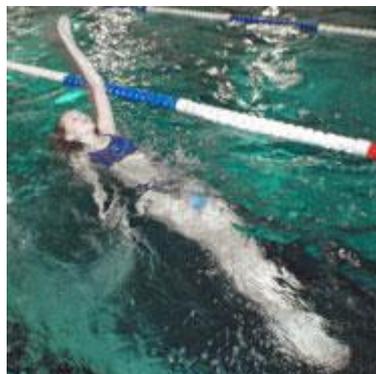
Gerade Laura hatte ganz arge Probleme, die Füße zum Abdruck anzuziehen. Das klappt nun aber schon richtig gut.



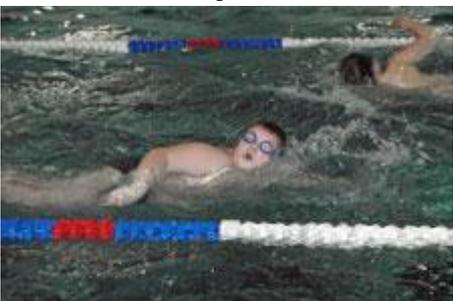
Auch bei den Großen üben wir wieder mit dem Knochen...erst Hundepaddelarme,

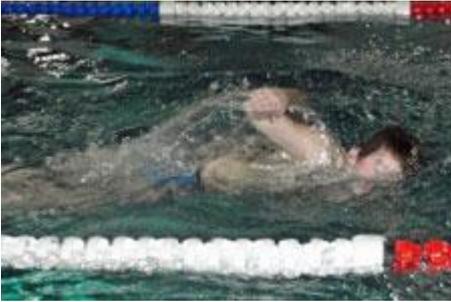


dann Rückenarme



Und dann probieren wir Freistilarme, um noch mehr Routine in die Übung hineinzubekommen.





Übrigens findet unser nächster Wettkampf am Sonntag in Gröditz statt.

Wer Fragen hat, schaut bitte unter Wettkampfplan nach.



Da die Startsprünge ja immer verbesserungswürdig sind, springen wir zum

Schluß noch ein wenig.



Fix und fertig nach einem knappen Kilometer: Hannah



Gewinner der Tiere in dieser Woche: **Jonny** und **Katja**. Herzlichen Glückwunsch!!!



Die Großen unter uns trainieren für die Sächsischen und die Deutschen Meisterschaften und freuen sich wöchentlich darüber, dass es nicht mehr so weh tut. **Yvonne** hat gut lachen und wird belohnt mit der **KRAKE**-herzlichen Glückwunsch!!!