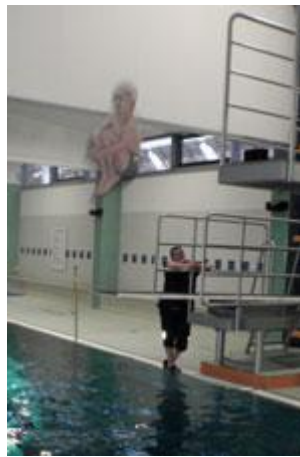


Trainingsbericht Montag 18.01.2010

Das Springen gehört bekanntlich zu den beliebtesten Aktivitäten in der Schwimmhalle. Deshalb konnten alle schon zu Beginn des heutigen Trainingstages den Dreier besteigen.



Eine lange Schlange Schwimm-Mäuse, Delfine und Krokodile warten auf ihre Gelegenheit.



Zuerst die „Kerze“, dann den Paketsprung- für manchen schon eine Art Mutprobe.

Unsere „Mäusegruppe“ ist seit Januar um drei Kinder gewachsen: Lorenz, Konrad und Tilmann geben sich große Mühe,



um den Anschluss an die anderen zu bekommen.

Rene hilft heute erstmalig als Trainer mit-vielen Dank.



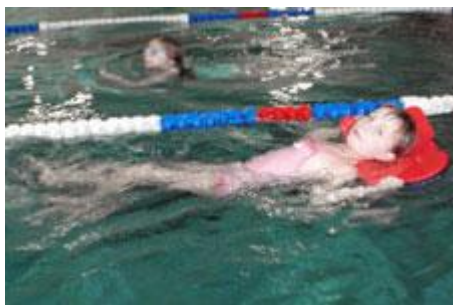
Nach dem Sprungtraining üben wir mit den Jüngsten das Gleiten, nehmen dabei den Kopf ins Wasser, bleiben lang und gestreckt, konzentriert und schulen nicht nur das Gleichgewicht, sondern auch die Atmung---das klappte bei allen schon sehr gut!!!Danach probten wir, gerade für die Neuen, den Abdruck fühlen beim Kraul- und Rückenbeineschwimmen am Beckenrand.



Tim und Tilmann



Yannik und Moritz



Julia



Lucas

Da den 5- und 6 Jährigen Mäusen ja auch noch ein wenig die Kraft fehlt, bauen wir sie mit regelmäßigen Wiederholungen langsam auf.



Die älteren „Delfine“ und „Krokodile“

" konzentrieren sich seit einiger Zeit auf das Brustschwimmen. Das wir hier zu manch ungewöhnlichen Mitteln greifen, um die Technik zu verfeinern, zeigt Vicki auf dem obigen Bild besonders deutlich: um eine enge Knieführung zu fühlen, setzen wir den Pullbuoy ein.





Immer wieder nehmen wir das Brett auf die Oberschenkel, um die Knie im Wasser zu belassen.



Das Neue des heutigen Trainings sind das erste Probieren der Brustarmbewegung, diese ist nämlich auch gar nicht so einfach, wenn man sie richtig durchführen soll.



Interessiert beobachten **Lena, Madeleine, Emely** und alle anderen Tilos Ausführungen---freut euch auf nächste Woche, dann probieren wir es weiter...



Die letzten Minuten spielen die Kinder oder, wie hier bei den Mäusen, üben noch einmal den weiten oder hohen Sprung vom Startblock.



Spielezeit-schönste Zeit!!!



Unsere " BESTEN DER WOCHE"!



Schwimmaus Lorenz



Delfinchen Nadine



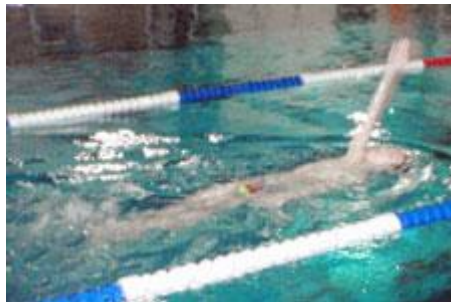
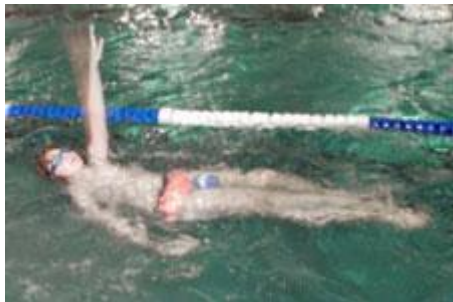
das Krokodil fehlte, deshalb den Ersatzdelfin für Virginia

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!!!!

17;00 Uhr-Trainingszeit der Haie, die beim Einschwimmen zeigen, dass sie schon Vieles gelernt haben.



Den Anfang machen die Großen mit Rückenbeine, es folgt das Rückenarmtraining und endet im





Rückengesamtschwimmen.

Bitte achtet auf die Technikhinweise der Trainer: Po hoch, Arme lang über Wasser, ordentlicher Abdruck am Oberschenkel, Einsetzen der Hand am Ohr und mit dem kleinen Finger zuerst. Denkt an einen gleichmäßigen Beinschlag mit gestreckten Füßen.

In der nächsten halbe Stunde dreht sich alles um das Brustschwimmen. Mit **Tobias** üben wir die richtige Beintechnik an Land. Diese muss sitzen, damit wir bald auch die Arm- bzw. die Gesamtbewegung ordentlich trainieren können.



Tilo schreibt zwischendurch das Training für die Erwachsenen an die Tafel, während ich mich um die Anwesenheitslisten und die Ausstellung der noch offenen Schwimmabzeichen kümmere.



Zum Brustschwimmen gehört neben dem Startsprung auch der Tauchzug, der vielen noch schwerfällt.





Das Schraubenschwimmen ist die letzte Übung des heutigen Trainings, sie schult die Atmung und den Orientierungssinn und bringt manchen ganz schön aus der Bahn. Auch die Haie genießen in den letzten Minuten ein intensives Sprungtraining mit **Stephan**, der sich heute sehr um die Kinder bemühte.



Lukas ist der „Hai der Woche“ — herzlichen Glückwunsch!!!