

Trainingsbericht Freitag 22.01.2010

Walross-Stunde am Freitagmorgen...das heißt: Sport, Schwitzen, Stärke zeigen und vor allem Spaß-→



Alle Übungen absolvierten wir in

Montur, d.h. zur Unterstützung ziehen wir uns die „Stiefel“ an die Füße und nehmen die Hantel zur Hand.



Sogar **Steffi** schaukelt ihr Baby im Chlorwasser. In zwei Wochen kommt ihr Nachwuchs zur Welt.



Während **Gudrun, Elenor, Maria** und **Sieglinde** fleißig trainieren und **Tilo** seine Kilometer schwimmt,



nutzen **Wolfgang** und **Gerhard** die Pausen am Beckenrand zum



Quatschen.

Elenor hat nun eine Woche Zeit, das Walross zu kuscheln.

Pinguin-Training

Trotz sehr kaltem Nachmittag: unsere Pinguine kamen zahlreich zum Training und ließen sich das harte Muskelspiel nicht nehmen. Hier **Hans** beim Einschwimmen, im Anschluss erkläre ich das heutige Programm.



Wir üben zunächst das Brustbeineschwimmen, da wie hier bei **Anna**, noch nicht alle Bewegungen gleichmäßig sind.



Florian absolviert die Übung

besonders korrekt, großes Lob, Flori!!!



Auch in der Rückenlage schwimmt z.B. **Paul** richtige Brustbeintechnik, während **Anne** und **Laura** nochmal an Land gehen, um zu üben. Im Anschluss holen wir uns die Flossen und trainieren Beinkraft: Kraulbeine und Rückenbeine zur Wiederholung,



danach zum ersten Mal

Delfinbeine, die Anlass zum Schwitzen geben. Einige können die neue Technik sofort umsetzen, anderen fällt das Zusammenhalten sehr schwer. So schauen wir es uns im Einzelunterricht nochmal genauer an.



Ob in Bauch- oder Rückenlage, der Wechsel von Brust- auf Delfinbeine ist nicht ohne!



Die letzten Minuten mit Flossen nutzen wir zum Tauchen und Gleiten...



zum Springen und Spielen...



der Beste und freut sich sehr über den Pinguin!

Flori war heute

Nemo-Training

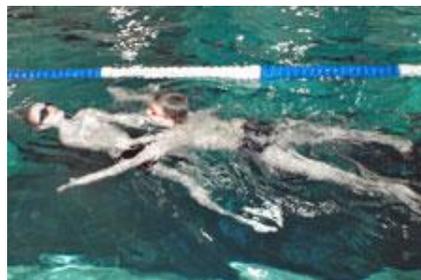
Wir sind froh darüber, daß es optional möglich ist, für die Stunde zwischen 18 und 19 Uhr eine zweite Bahn dazu zu mieten. Heute war das leider nicht möglich und so trainierten unsere Jugendlichen nach „Plan B“. Erst das Einschwimmen, dann zur Wiederholung einige Bahnen Brustbeine in Bauch- und Rückenlage(wir sehen immerhin schon die Unterschiede zu dem, was ihr vor Weihnachten geschwommen seid, besonders **Adrian** und **Laura** kommen schon fast perfekt mit der Beintechnik zurecht!)



Was ist bloß mit Plan B gemeint? Das Bild zeigt die Handhaltung beim Schiebegriff.

Die Kinder sortieren sich also zu zweit und trainieren heute ein wenig Rettungsschwimmen. Das bringt Ordnung auf die Bahn und schult für das Ablegen des „Gold“-Abzeichen im Sommer.

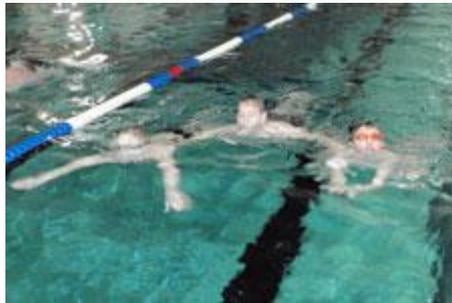
Und so geht's ins Wasser...



Wichtig ist hier das aufeinander Vertrauen und das Langbleiben sowie eine gewisse Disziplin bei der Ausführung der Übungen.

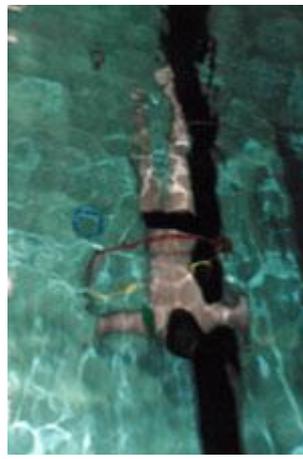


Es erfolgt das Erklären der zweiten Übung: das Abschleppen: erst allein, dann zu zweit.

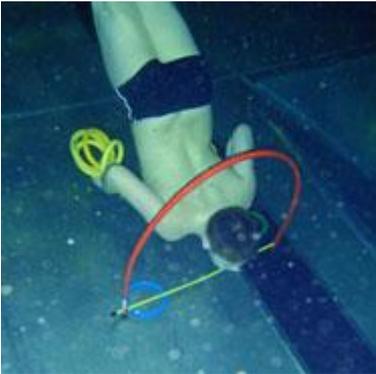


Die nächste Schlepptechnik ist schon etwas anspruchsvoller und wird nicht von allen korrekt ausgeführt (siehe Mitte):





Und da zum Retten auch Tauchen gehört, bauen wir einen Tauchparcour auf und lassen die Kids in die Tiefe.



Ringe, farblich sortiert, heraufholen, durch die Tauchreifen hindurch und im Schlängelkurs durch die Tauchbänder.



Laura muss den Nemo noch nach Hause "schleppen"- Herzlichen Glückwunsch, Laura!