

## Trainingsbericht Montag 25.01.2010



Techniktag heißt: kein Duschen vor dem Training und ordentliche Erwärmung.



Dann ging es für alle an den Beckenrand und mit Hilfe der zahlreichen Trainer wird der Brustbeinschlag und das dazugehörige Wassergefühl geübt und gelernt.



Dort wo es gelingt, erfolgt der Versuch, es sofort auch beim Schwimmen umzusetzen.



Dies ist vor allem für unsere Kleinsten sehr, sehr schwer. Wir bleiben aber weiter dran.



Um zur Brustgesamtbewegung zu kommen, starteten wir die Armbewegung mit Bildern, Vorführungen und



direktem Üben am Beckenrand. Hierbei ist es wichtig, möglichst „viel Wasser“ zur Wand zu schieben.



Diese Trainingseinheit verlangt ziemlich viel von den Kindern, aber die Konzentration bei den meisten und auch die



Neugier auf Neues ist ziemlich gut ausgeprägt. Nur unsere großen Krokodile haben einige Aufmerksamkeitsproblemchen.



Die Umsetzung im Wasser ist dann wieder außerordentlich schwierig, weshalb wir die Kinder die Brustarme heute nicht mit Pullbuoy sondern mit Kralbeine schwimmen ließen. Dabei ist es leichter, über Wasser zu bleiben, aber die Koordination beider Teilbewegungen fällt doch schwer.





Um unser bisher in den anderen Schwimmarten gelerntes Vermögen nicht zu vergessen, schwammen wir noch ein wenig Rücken und auch Kraulbeine.



Danach hieß es für alle- spielen, spielen, spielen....



oder springen bzw....

..... Springen lernen



**Maria** kann es schon gut



und **Konrad** wird von mal zu mal besser!



Die Gruppentiere gingen heute an: **Konrad**



**Leon**



und **Hans** herzlichen Glückwunsch!

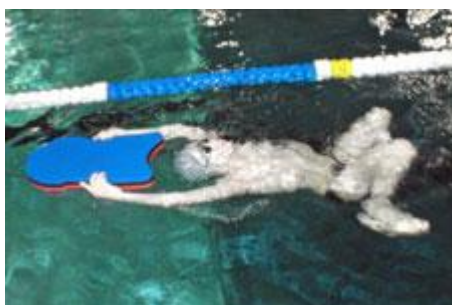
## Haitraining



Auch bei unseren Haien stand das korrekte Brustschwimmen wieder im Vordergrund. Deshalb versuchten wir Trainer das Programm ganz ähnlich wie das der vorherigen Stunde zu gestalten: Erwärmung an Land, noch mal die Hausaufgaben testen (Brustschwimmersitz und Brustbeinbewegung in Sitzen) und kontrollieren, dabei das Ganze theoretisch erklären und dann das Ganze am Beckenrand üben:



So am Beckenrand sitzend, müßten die Füße nach dem Anziehen der Beine mit der Außenseite der Fußsohle ( für Fußballer der Außenrist ) an der Beckenwand anliegen und die Zehen zur Wasseroberfläche zeigen! Die Füße dürfen zu diesem Zeitpunkt auf keinen Fall mehr gestreckt sein oder nach vorn vom Körper weg zeigen!!



Die Verbesserungen in dieser Gruppe waren heute deutlich zu sehen,

hierfür ein **großes Lob** an unsere Sportler von allen Trainern!





Da wir heute fast die gesamte Trainerschaft zur Verfügung hatten, konnten wir mit „Einzelbetreuung“ bei den meisten eine beinahe korrekte Bewegungsausführung im Wasser erreichen.



Unsere Technikbesten konnten sogar die korrekte Armbewegung und Beinbewegung in super Ausführung demonstrieren.



Ein großes **DANKESCHÖN** geht deshalb nicht nur an die Sportler, sondern auch an unsere ehrenamtlichen **TRAINER** für ihre **GEDULD, AUSDAUER** und **LEIDENSCHAFT** fürs Schwimmen...



Die beiden Stephans bereiteten sich inzwischen auf ihre 4,5 Kilometer-Trainingseinheit und dazugehörige Technikübungen vor.



Nach erstem Training gingen auch die Haie noch 10 Minuten Toben und Spielen.



Colin, der sich immer sehr anstrengt, erhielt dieses Mal den Hai- herzlichen Glückwunsch!

## Trainer und Hechte



Da die Beckenrandübungen bei den Kindern erfolgreich waren, testeten auch die Trainer und Hechte diese Techniklernform, bevor sie zum harten Schwimmteil übergingen.



Das Kraulen sieht inzwischen nicht nur bei den „Jungs“ ganz ordentlich aus- alle Achtung „Mädels“!!



Erschöpft, aber glücklich und zufrieden, so müssen *Gesichter* von Sportlern während einer Trainingseinheit aussehen- bis zum nächsten Mal- Eure „Cheftrainer“.