

Trainingsbericht Mittwoch 27.01.2010

Enten



Obwohl wir eigentlich nur fürs Schwimmen zuständig sind, erleben wir immer mal eine Überraschung: (Milch-) Zähne kann man auch bei uns verlieren!



Dies kann uns aber nicht vom Lernen des Brustschwimmens abhalten. Wie in den größeren Gruppen probieren wir die Beinbewegung im Wasser, zur Sicherheit am Beckenrand sitzend. Hier merkt manch einer, warum wir die Beine und Füße so „verdrehen“ müssen.



Danach klappt es tatsächlich.



Um bald die

Gesamtbewegung richtig ausführen zu können, gehen wir zum Üben der Armbewegung über- diese gelingt am Beckenrand sehr schnell, da der Armzug durch die Wand begrenzt wird und ansonsten möglichst viel Wasser zur Wand gezogen werden muß. Hierbei kommt der Spaßfaktor nicht zu kurz.



Kathrin zeigt die Bewegung auch noch mal im Trockenen.



Im Wasser ist die Umsetzung natürlich noch etwas schwer, aber erste Erfolge sind doch deutlich zu sehen!



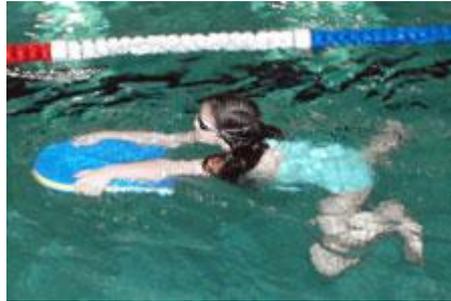
Nach so einem anstrengendem Training sollte man noch ein wenig Spaß und Abwechslung haben. Hierfür kommen Tauchübungen bestens in Frage:



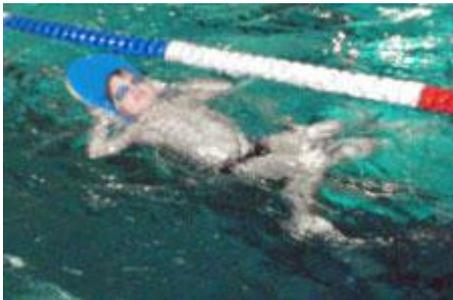


Unsere Ente war leider wieder nicht da und so erhielt **Maria** heute die (Ersatz)Schwimm-
Maus. Herzlichen Glückwunsch!

Eisbären



In dieser Gruppe ist das Brustschwimmen bisher am besten gelungen- es gibt nur noch ganz Wenige mit Schere!!



Wir können hier schon kleinere Fehler korrigieren und auf Feinheiten achten.



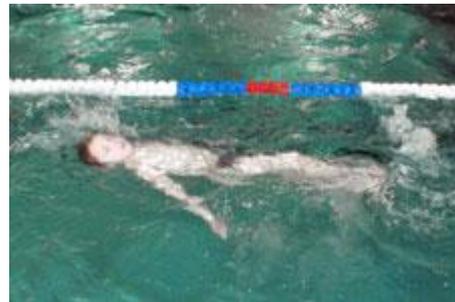
Für die „Nachzügler“ besteht außerdem die Möglichkeit, in kleinen Gruppen zusätzlich betreut zu werden und somit bald auch die richtige Fußstellung zu erreichen. Dafür kann man durchaus mal die Hände zum Vergleich und für das richtige Abdruckgefühl benutzen.



Gerhard staunt nicht schlecht über die erzielten Verbesserungen.



Hier ist schön zu sehen, wie der rechte Fuß in Schwimmrichtung zeigt, was beim Brustschwimmen leider falsch ist, der linke Fuß dagegen steht in der richtigen Abdruckhaltung.



Da wir nach all diesen Übungen nur noch wenig Zeit hatten, probierten wir Altbewährtes, wie Rückenbeine und



Rückengesamtschwimmen. Auch hier kann man deutlich die Erfolge unserer Sportler beim Lernen erkennen-tollll

Abschließend die Impressionen vom Tauchen:



