

Trainingsbericht Freitag 29.01.2010



Am heutigen verschneiten Freitag erklärte Gerhard sich bereit, **Wolfgang** in seinem neuen großen „Bus“ abzuholen.

Wolfgang wurde in unserem Vormittagstraining Walroß der Woche- herzlichen Glückwunsch!!



Da unsere Freunde der AWG-Gruppe heute leider nicht trainieren konnten, nutzten **Kathrin** und **Tilo** unter Annes Anleitung die somit freie Bahn zum intensiven Training.

Pinguine



Wie schon in allen anderen Gruppen in dieser Woche nutzten wir unsere „neuen“ Ideen zum Erlernen der richtigen Bewegungen beim Brustschwimmen. Die Möglichkeiten dazu sind relativ beschränkt, aber Abwechslung und verschiedene Übungen helfen sehr. Wir Trainer versuchen unser Bestes und es sind doch schon große Fortschritte zu erkennen.



Von Vorteil ist hierbei zur Zeit auch die große Anzahl der zur Verfügung stehenden Trainer. So können wir oftmals Einzelbetreuung und -hilfe bei kleineren Problemen anbieten.



Bei Vielen klappt es ordentlich - hier aber Beispiele für Fehler: links oben zeigen die Füße nach hinten und nicht zur Seite, bei **Tom** r.o. und l.u. gehen die Beine zu weit auseinander, die Knie unter den Bauch und der linke Fuß zeigt ebenfalls



in die falsche Richtung. Bei **Leon** sind große Fortschritte zu erkennen, ähnlich wie bei Tom gilt aber auch hier: Knie bitte

enger zusammen lassen und die Oberschenkel nicht mit anziehen, sowie die Füße zur Seite drehen.
Während sich **Leon** an den komplizierten Bewegungen probiert, trainiert sein Bruder **Eric** auf der Nachbarbahn.



Unter Anleitung von **Heike** und teilweise zusammen mit Mutti **Daniela** gilt auch für **Eric**: üben, üben, üben...



Der nächste Schritt beim Brustschwimmenlernen erfordert das Üben der Einzelbewegung Brust-Arme. Dafür nutzen wir noch einmal den Beckenrand als sicheren Untergrund und als Begrenzung des Armzuges.





Danach probieren wir dies auf einem Schwimmbrett.



Laura bekommt von **Anne** noch ein paar extra Tipps.



Um nicht zu „brustlastig“ zu werden und Gelerntes nicht zu vergessen, kommt vor dem Tauchen noch ein wenig

Rückenschwimmen an die Reihe. Dann folgen ein paar Impressionen vom Gleiten unter Wasser:



Nemos



Die Übungen am Beckenrand sollen auch unseren Jugendlichen und „großen Kindern“ helfen, die Bewegung zu verstehen und richtig auszuführen.



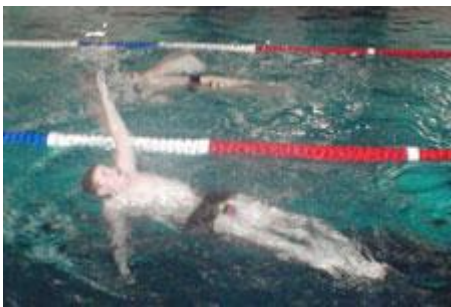
Bei Laura zeigen sich Fortschritte und bei Michaela zeigen die Fußspitzen in die richtige Richtung. Bei beiden sollten aber die Knie enger bleiben und die Oberschenkel nicht so hoch gezogen werden!



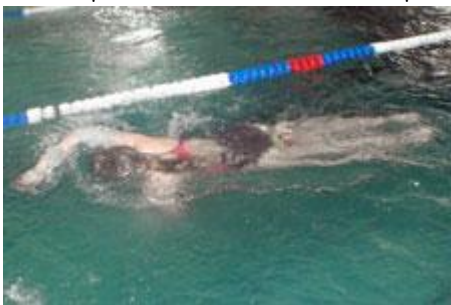
Die richtige Armtechnik zuerst am Beckenrand war auch bei den Nemos der nächste Schritt.



Alex zeigt hier auf dem Brett die richtige Umsetzung im Wasser!



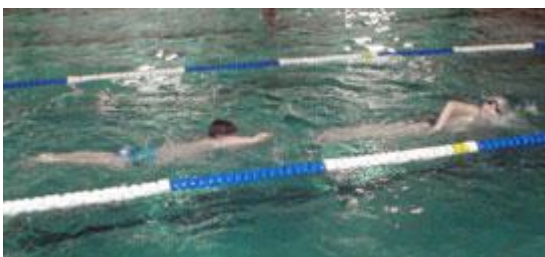
Nach ein paar Bahnen Rückenschwimmen probten wir 50 Meter Kraul als Trainingswettkampf



Isabell



Adrian

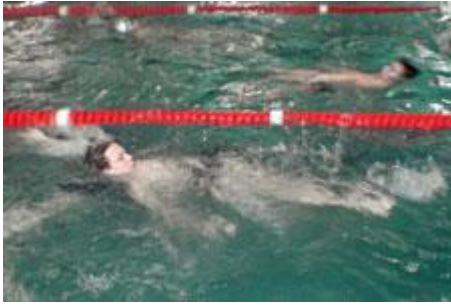


Paul und Alex



Vincent und Isabell

und 50 Meter Rücken. Die Bilder zeigen die sehr ordentliche Technik unserer Schützlinge.



Nick und Patrick



Laura



Paul und Lukas



Christian und Florian



Laura verletzte sich leider und war entsprechend traurig- gute Besserung.

Auch in dieser Gruppe abschließend ein paar Bilder vom Tauchen:



Isabell



Nick



Adrian



Lukas



Mark



Patrick



Paul



Vincent



Laura



Michi



Martin



Christian



Isabell ist heute unser Nemo- herzlichen Glückwunsch!!!

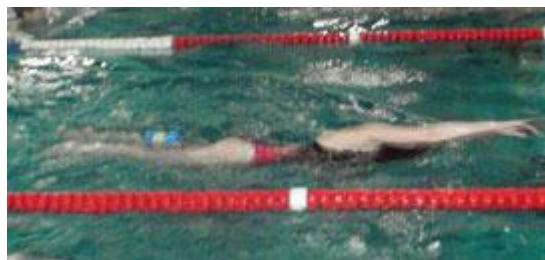
Kraken



Heute gab es für die „Großen“ ein Programm für alle. Es war nicht zu viel, enthielt aber auch ein paar anstrengende Teile, so daß für alle etwas dabei war.



Endlich wieder mit dabei: **Antje**. Leider ist ihr Arm noch nicht ganz verheilt, sie muß die gesamten Strecken nur mit den Beinen und einem Arm schwimmen!! Wir freuen uns aber sehr, dass sie das Training wieder aufgenommen hat---Göteborg ruft, Antje!!!



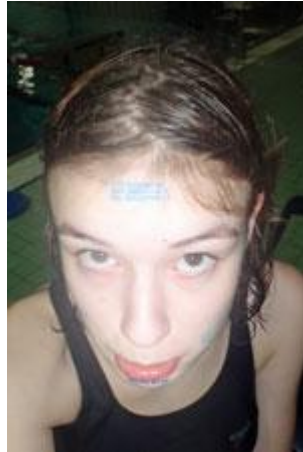
Christoph und **Laura** absolvierten auf der „Männerbahn“ das volle Programm.



Stephan zeigt eine gute Brusttechnik und **Michael** probiert immer wieder das Kraulschwimmen.



Absolut phantastisch: **Antje** beim Brustschwimmen mit einem Arm!



Stunde- das kommt dabei heraus!

Jonas und Laura ohne Beschäftigung in der letzten



Antje erhielt heute die Krake- herzlichen Glückwunsch!



Und hier noch die „Heiligen drei Könige“ unter dem Stern von Bethlehem!!

Bis zur nächsten Woche.
K + T