

Trainingsbericht Montag 01.02.2010

„Übung macht den Meister“ „Lernen, lernen, nochmals lernen“



Wir sind immer noch beim Brustbeineschwimmenlernen---die Fortschritte sind sehbar und ein Ende ist in Sicht...

Auch die „Mäuse“ sind nach wie vor mit Eifer dabei und haben heute einen großen Fortschritt beim Kopfsprung gemacht,



aber zuvor hieß es

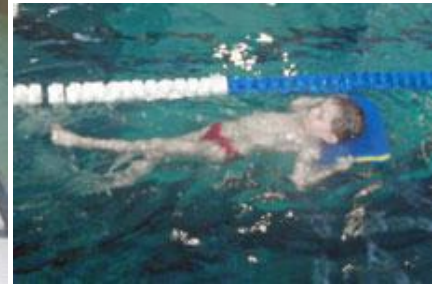
üben,



üben,



und üben.



Nach Brustbeine schwammen wir zur „Erholung“ noch Kraul- und Rückenbeine, um danach den Kopfsprung zu trainieren.

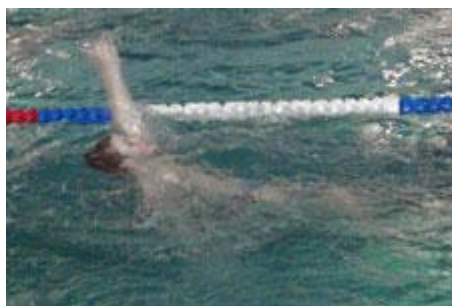
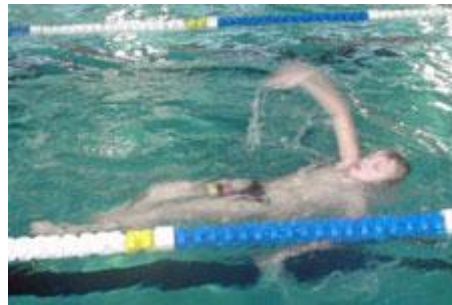


Und so sprangen 9 kleine Mäuse mit großem Mut mit dem Kopf voran ins Becken...



vom Dreier.... Danke an Papa Andreas, der mir heute zur Seite stand. und dann noch

Die Delfine und Krokodile hingegen kämpften nach den Brustbeineschwimmen mit einigen Bahnen in der Rückenlage....



Und durften danach noch toben, toben, toben, denn die Einheit ist ja die letzte vor den Winterferien-



also, liebe Schwimmerlinge, erholt Euch gut, wer zum Skilaufen fährt, bitte vorsichtig fahren und wer zu Hause bleibt: am 12.2. gibt es einen Schwimmhallenfasching!!!

Unsere Besten der Woche:



Jannik



Niclas



Lenja

Das letzte HAITRAINING...

vor den Winterferien trifft die Haie ebenso hart, denn auch in dieser Stunde steht das



Lernen des Brustbeineschwimmens an:

Tilo fungiert als



Vormacher und alle, alle machen es ihm nach...

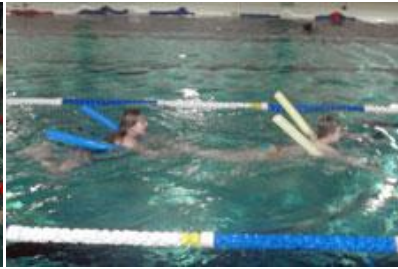


erst am Beckenrand und dann im Wasser



Um das Training abwechslungsreich zu gestalten, gibt es nach dem harten

Techniktraining Staffelwettbewerbe.



Trotz großem sportlichem Ehrgeiz während der Staffeln blieb wiederum Zeit zum Spielen. Hier einige Impressionen der großen HAIE:





Unser neues Mitglied **Heidi** war heute die Eifrigste, herzlichen Glückwunsch!!! **Lukas** erhält den 2. Hai, weil er fleißig beim Aufräumen half. Vielen Dank!!!

Wo die Palmen sich verneigen, sind die Trainer nicht mehr weit:



Tilo bereitet sich auf seine heutige Einheit vor: 5,9 Kilometer hat er sich vorgenommen!!!



Zum Einschwimmen gehört auch das Beineschwimmen dabei sollten aber die Arme gestreckt sein, Stephan.



Das unseren Damen das Training trotz Härte Spaß macht, zeigen hier Wenke und



Dani besonders eindrucksvoll, denn das sind nur zwei freundliche Bilder von Hunderten!!!



Während ich Tilo hier nach zwei Kilometern „erwische“, sieht man nach drei Kilometern nur noch seine Füße.



Schön, dass Antje nach knapp 2 Monaten wieder regelmäßig zum Training kommen kann. Trotz Schulterschmerz meistert sie ihr Programm mit großer Disziplin, ebenso wie Anne, deren Technik und Ausdauer schon sehr bewundernswert sind.

Weiter so, Ihr seid toll!!!

Eure Kathrin