

## Trainingsbericht Montag 22.02.2010

Heute ist ein wunderschöner Tag...denn heute bekommt Mike sein Geburtstagsständchen , weil(wir Großen, liebe Kids, sind auch nur Menschen) wir Großen einfach seinen Geburtstag vergessen haben. Hiermit sei es also nochmals gesagt: **LIEBER MIKE---ALLES GUTE ZU DEINEM GEBURTSTAG!** Bleib gesund und munter und wir freuen uns, dass Du uns so tatkräftig unterstützt und uns im „Bildungscamp“ zur Seite stehst. Danke!!!



Aber dann ging es ins Wasser und die Kids, die ausgeruht aus den Winterferien kamen( die Schulkids zumindest), bereiteten sich weiterhin auf unser nächstes Wettkampfevent vor, den „TAG DES WASSERS“ am 20.3.2010.



Zuwachs gab es wiederum in der Schwimm- Mäusegruppe und ich danke dem



Papa, der tapfer mithalf...

die kleinen Wirbelwinde ab 5 Jahre sind

immens emsig und agil und da heißt es immerzu dranbleiben, nicht das Ziel aus den Augen verlieren, nicht strietzen und gaaaanz ruhig bleiben....in dieser Gruppe geht es daher nur um Technik, Ausdauer, Spass, Spass, Spass.



Ich erkläre die gestreckten Füße beim Kraul-und Rückenbeineschwimmen



und muß nach dem Probieren im Wasser bei Einigen nochmals „Hand anlegen“.



Rückenlage, da diese beiden Beinearten im Wettkampf gefragt sind.

Dann geht's in die



Lachend absolvieren die schon länger in der Gruppe Trainierenden wie Moritz die Aufgabe....



und nach 45 Minuten

„Kampf“training geht's an Spielen und Springen....

DIE DELFINE hingegen trainieren unter Tilo schon richtig nach dem „Tafelprinzip“. Jeder kann schon vor dem Training lesen, was verlangt wird.



Ein weitere Fortschritt finden auch die Kinder und für Mike, Anne und Tilo ein wenig Erleichterung...



Zu Beginn üben wir immer wieder das Beineschwimmen als Routineübung, gehen dann



zur Gesamtlage über, die bei den Meisten schon wirklich technisch gut aussieht.



Auch hier sind die Fortschritte super zu erkennen und wir sind , genauso wie die Eltern , gespannt auf die nächsten Wettkampfergebnisse. Bei so viel Arbeit darf der Spaß nicht zu kurz kommen und es geht auf den Turm...



Ich motiviere die Kleinsten zu etwas mehr Disziplin, die Grossen freuen sich über die Wochentiere: Pascal und Christian.



Anne und die nunmehr 4 Rosemeyer-Mädels---Herzlichen Glückwunsch!!!!



Zum Schluss noch ein paar Bilder vom glücklichen Mike, der nun immer mit einer personengebundenen Tasche zum Training kommen wird (und wehe nicht, dann droht die Komplet- Wässerung!!!)



Dani, nicht traurig sein, du wirst auch bald wieder ein Jahr älter(AAAANGST?!)

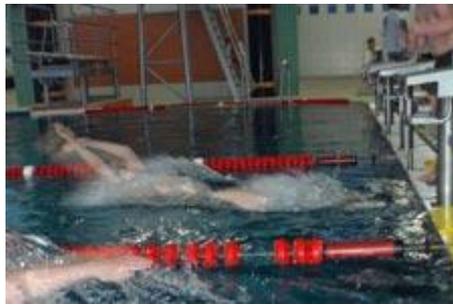
17:00 Uhr geht es etwas entspannter weiter mit den **Haien**...



Die Jungs und Mädels beschäftigen sich ab heute mit einem speziellen Wendentraining, da sie zum Wettkampf ausschließlich 50 Meter schwimmen werden.



Danach schauen wir uns noch einmal die Starts in der Rückenlage sowie den Startsprung an, da der zu einem Wettkampf in ordentlicher Form ausgeführt werden sollte. Gut, dass wir noch 3 Wochen Zeit zum Üben haben....



Hier zwei unterschiedliche Rückenlagen zum Vergleich: links gute Gleitbootlage, rechts bei Marie-Luise sollte die Hüfte höher an die Wasserlinie geführt werden...



immer ein Auge auf die Haie...





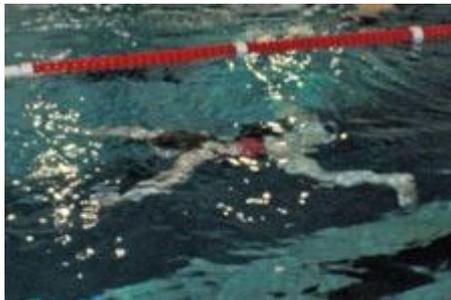
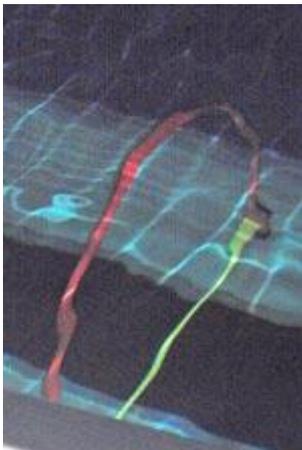
Ein wenig Kontrolle vom Beckenrand aus und das Visualisieren, hier Alexander beim Zeigen seines Startsprungs, sollen helfen, die richtige Technik zu verinnerlichen.



Lukas und Colin haben Spaß genauso wie Lewin und ich nutze die Zeit, um Dominik die richtige Führung der Hand beim Kraulschwimmen zu zeigen.



Während Tilo das Programm der Erwachsenen an die Tafel schreibt, üben wir Tauchen und Gleiten...





**Stephanie und Jonas** sind unsere Haie der Woche---herzlichen Glückwunsch!!!!

**Trainertraining**, wie immer hoch motiviert, offen für viel Technik, viele Meter und viel Spass



Stephan und



Stephan





sowie Tilo



und die Mädels Dani und Anne



um dann erschöpft, aber glücklich nach Hause zu gehen.