

# Trainingsbericht Freitag 05.03.2010



In unserer morgendlichen Gruppe der Walrosse verdiente sich **Wolfgang** das Kuscheltier, indem er die schwierigen Aufgaben auf und mit der Nudel absolvierte- herzlichen Glückwunsch!

## Pinguine



Unsere erste Freitagskindergruppe- die Pinguine- konnten heute alle, beim demnächst anstehenden Wettkampf, zu absolvierenden Stilarten ausprobieren. Dabei sollte jeder die für ihn besten Strecken herausfinden und sich nun bald in die Wettkampfliste an unserer Wandzeitung eintragen.



Begonnen haben wir mit dem Kraulbeine-Schwimmen.



Es folgte das Rückenbeine-Schwimmen. Hierbei zeigen sich deutliche Unterschiede- die meisten benötigen noch ein



Brett als Hilfe, manche schon nicht mehr. Wir müssen hier noch an der Körperspannung („Po hoch“) arbeiten.



Immer und ständig mit vollem Körpereinsatz dabei, zeigt Tilo hier die richtige Fußhaltung zum besseren Verständnis direkt an.



Nach den Beinen versuchen wir beim Rückenschwimmen mal nur die Arme zu benutzen. Nachteil hier ist der fehlende

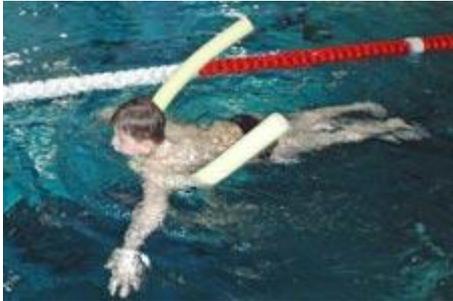


Antrieb von den Beinen, der Vorteil liegt aber in der einfacheren Koordination, da nur die Arme benutzt werden müssen.





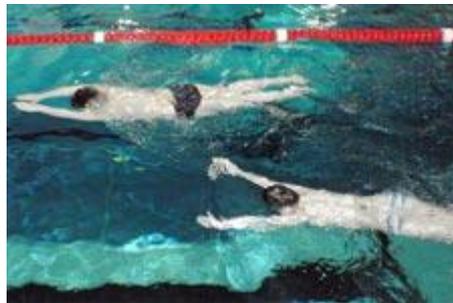
Nach einer Bahn Rückengesamt-Schwimmen folgte nun das Brustschwimmen. Zuerst nur die Beine,....



dann die Arme. Hilfreich hierbei sind die Nudeln, die sowohl für den nötigen Auftrieb, als auch für die Begrenzung



der Armbewegung nach hinten sorgen.



Das Üben des Gleitens- für schnelles Schwimmen unabdingbare Voraussetzung- sieht schon sehr gut aus, kleinere



Fehler kann man aber immer noch erkennen- z.B. die Arme bitte lang gestreckt und die Hände zusammen lassen.



Das Spielen darf natürlich nicht zu kurz kommen- die Ersten fragen schon nach dem Einschwimmen danach!



Felix war heute unser neues „Trainingskind“ und konnte nicht nur beim Spielen gut mithalten!



Leon probierte die Bälle schon mal an Land aus.



Peter und Paul erkämpften sich heute gemeinsam den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!

## Nemos



Wie bei der jüngeren Vorgängergruppe schwimmen auch die älteren Nemos alle Wettkampfsachen, nur eben etwas mehr!



Sowohl das Rücken-Beine, -Arme und auch -Gesamt-Schwimmen sieht in dieser Gruppe bei fast allen schon richtig



Perfekt aus.



Üben müssen wir dringend die Starts und die Wenden!



Heute probten wir erst einmal die hohe Rückenwende.



Leicht verletzt, aber guter Laune: **Laura**.



Beim Brustschwimmen haben wir erstaunlicherweise in dieser Gruppe die meisten „Probleme“- trotzdem, oder gerade



deshalb heißt es: üben, üben, üben...



Das Gleiten sieht doch gut aus- oder?! Denkt dran, der Kopf bleibt im Wasser und Arme und Beine lang strecken...



Spielen geht in jedem Alter und scheinbar auch in den unterschiedlichsten Formen:



Manchmal gibt's kleine Problemchen und Blessuren, der Nemo entschädigt hoffentlich dafür, **Patrick**-herzlichen Glückwunsch!

## Kraken und Hechte



Die Programme für beide Gruppen sahen gar nicht so hart aus, waren aber doch ziemlich anstrengend! Das Ausdauerschwimmen wurde heute notwendig, da mir zum Abend hin die Stimme ganz versagte und ich (leider?) verstummt. Trotzdem oder gerade deswegen gaben sich die Schwimmer von Bahn 5 große Mühe und absolvierten mit viel Disziplin die Bahnen innerhalb der 30 Minuten. Die schnellsten waren Jonas und Anne, die 1200 Meter schafften.



Immer wieder freue ich mich über unsere Youngsters, die eifrig mit den Erwachsenen mittrainieren und seit langem nicht mehr meckern!!!! Zwei der Eifrigen: **Christoph** und **Hanna**.



Drei der emsigen Erwachsenen: **Anne**, **Jana** und **Ingo**, die schon merken, dass das regelmäßige Training dem Körper gut tut---weiter so!

Auf der schnellen Bahn 4 ging es heute wieder heiß her: Tilo, Stephan und Stephan sowie Sven und Antje und Martin, der sich ebenfalls große Mühe gibt, kämpften gegen die Uhr, hatten dabei aber trotzdem noch Spaß....



Die Trainierenden wussten, dass es im Anschluss selbstgebackenen Kuchen gibt. Laura wurde heute 16 und gab zur

Freude aller einen aus. Die Krake schläft nun eine Woche bei Sven, Hanna darf trotzdem mit dem Tier kuscheln.

