

Trainingsbericht Montag 08.03.2010



Unsere Gymnastik am Anfang dient nicht nur der Erwärmung, Dehnung und Vorbereitung, sondern verschafft auch allen Nachzüglern die Möglichkeit rechtzeitig zum Einschwimmen ins Wasser zu kommen, sowie die fehlenden Leinen zu ziehen.

Schwimm-Mäuse



Keine Stimme mit 12 kleinen Mäusen: ohne **Mike** für mich nicht möglich.

Aber die Mäuse hatten Verständnis und machten super gut mit.



Begonnen haben wir mit Sprüngen vom

Startblock, hier **Julia** und **Lisa-Marie**...dann beginnen wir mit Kraulbeine und Rückenbeine





zur Wettkampfvorbereitung.



Dazu gehört natürlich auch das Üben des Rückenstarts.

Den Abschluss bilden die dringend benötigten Gleitübungen, die permanent gelernt werden sollten, da sie die Grundlage für alle weiteren Schwimmtechniken sind.



Außerdem gibt es am 20.3. ja eine neue Wettkampfform: Weitgleiten mit Mama oder Papa—hier gibt es sogar einen Pokal



zu gewinnen, also: fleißig trainieren und die Eltern heiß machen, weil ohne sie der Wettkampf nicht möglich ist.

Delfine und Krokodile



Wir konzentrierten uns heute auf das Rückenschwimmen, als für uns grundlegende Schwimmart.



Dafür begannen wir mit den Beinen und setzten das Ganze mit den Armen fort...



um zur Gesamtbewegung überzugehen.





und den Start selbst.

Hierbei übten wir gleich noch den Startablauf



Mit **Anne** an Land als Vorbereitung und Anschauung gingen wir auch noch zum Üben der Rückenwende über.



Das Gesehene im Wasser umzusetzen ist immer wieder sehr schwierig. Deshalb übten unter Annes Anleitung immer nur ein paar Kinder und die Anderen schwammen zur Abwechslung auch mal in der Bauchlage:





Das Toben und Spielen bildete wie immer den Abschluß. Wenn die Krokodil- und Delphin-Gruppe im Training noch etwas aufmerksamer und z.B. beim Rauskommen schneller mitmachen würde, wäre unsere Spielzeit sogar noch länger!!



Die Kuscheltiere erhielten für diese Woche: **Julia, Simon und Hans**- herzlichen Glückwunsch!

Die Haie



Bei den Haien stand ebenfalls das Rückenschwimmen im Vordergrund und so begannen wir mit Rückenbeine:



Hervorzuheben war hierbei die Hilfe von dem „alten Hasen“ **Lewin** für unseren neuen Schwimmerling **Alexander**-prima!!

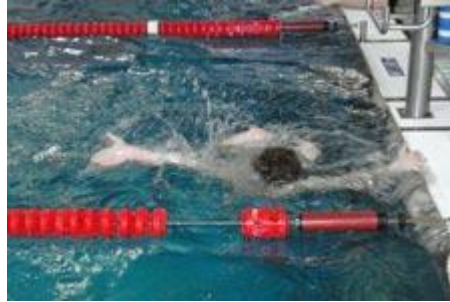


Die Bilder zeigen: Rückenarme schwimmen klappt sehr gut!





Da im Wettkampf 50 Meter anstehen, probten wir die hohe Rückenwende. Hierbei bleibt uns noch viel zu tun.



Für ein besseres Verständnis und evtl. eigene Übungen zu Hause zeigten wir den Ablauf noch mal an Land:



Danach hieß es: spielen, spielen und toben...



Lukas hatte gestern Geburtstag und erhielt von uns natürlich noch die herzlichsten Glückwünsche zu seinem Ehrentag!!



Für ihr Engagement, den tollen Zusammenhalt und gegenseitige Unterstützung erhielten Lewin und Alexander heute die Haie-herzlichen Glückwunsch!

Wale und Trainer



Kathrin hat weiterhin einige kleine Probleme mit dem Hals und der Stimme- und so konnte sie heute nicht mittrainieren, aber ein paar Photos schießen und die Zeiten der Trainierenden stoppen. Die gaben sich auch redlich Mühe, den heute vorhandenen Platz auf den Bahnen zu nutzen.

