

Trainingsbericht Montag 15.03.2010

Schwimm-Mäuse



14 Mäuse sind selbst für zwei Trainer (Kathrin und



Mike) zu viel, weshalb Lorenz und Hanna



heute mit zu den Delphinen und Krokodilen schwimmen gingen.

Zu Beginn der Trainingsstunde erkläre ich den jungen Schwimmern zwischen 5 und 6 Jahren noch einmal, worauf es ankommt.



Den größten Teil innerhalb des Trainings üben wir weiter an der richtigen Kraul-, Rücken- und Brustbeintechnik.





Den Abschluss bildet das Sprungtraining, bei dem wir auch schon den Kopfsprung probieren.

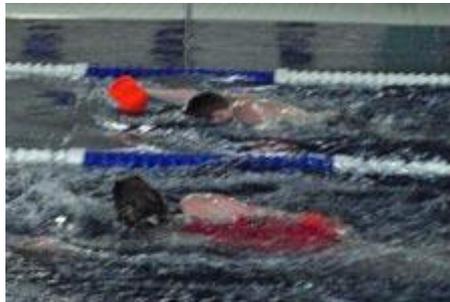
Delphine und Krokodile



Da Tilo anfangs alleine war und der Wettkampf in dieser Woche stattfinden wird, kamen heute Staffelspiele zum



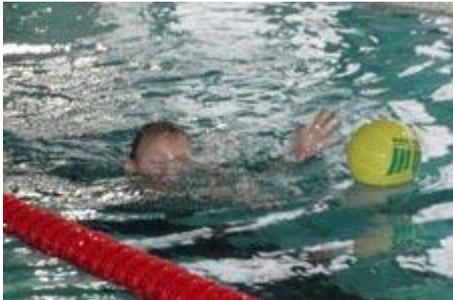
Einsatz. Dafür benutzten wir alle möglichen Hilfs- oder auch „Behinderungs“-mittel....



wie Bretter oder Schwimmlernärmel....



Ebenso wurden Matten als Transportmittel...



Bälle oder

Schwimmsprossen zum Transportieren benutzt.

Die Jungs auf Bahn 2 konnten insgesamt gewinnen, obwohl sie mit Rückstand starten mußten- herzlichen Glückwusch!!



In den letzten Minuten durften dann alle drei Gruppen zusammen spielen und springen.....





Kathrin mit den Mäusen beim „Preisverleih“:



Die Maus erhielt **Tim**,
den Tröstedelphin **Tilman** und
Herzlichen Glückwunsch Euch Dreien!!

das Krokodil **Lara-Sophie**.

Haie



Die Haie konnten heute ein verkürztes Programm absolvieren, um auch einmal etwas mehr Zeit zum Spielen zu bekommen. Leider litt die Disziplin ein wenig und so ging durch die Unterbrechungen und Ermahnungen doch noch jede Menge Spielzeit verloren- schade.



Wir probierten nach dem Einschwimmen von allen möglichen Wettkampfdisziplinen jeweils eine Bahn aus-



jeder nach seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten.



Das Gleiten und die Starts waren auch noch im Programm, bevor.....





das ausgiebige Toben und Spielen begann:



Die Haie erhielten heute zwei Mädchen: unsere „Neue“: **Marie** und der „alte Hase“: **Marie-Luise**- herzlichen Glückwunsch!!