

Trainingsbericht Montag 22.03.2010

Der Montag ist für uns Trainer immer relativ anstrengend, starten doch 16.00Uhr drei Gruppen gleichzeitig und



die meisten „Neuen“ mit Seepferdchen kommen zuerst hierher in die Schwimm-Mäuse-Gruppe. An dieser Stelle gleich noch ein riesiges Dankeschön an die bereitwillig mithelfenden Eltern, die fast unverzichtbar für uns sind-Danke!



Aus Platzgründen und weil einige „Kleine“ schon große Fortschritte erzielten, wechselten sie in die nächsthöhere Gruppe auf Bahn 4, z. B. **Anne**, Hannah und Lorentz!



Da unser Wettkampf erst zwei Tage her ist, gestalteten wir das Training der Delphine und Krokodile heute etwas anders.



Wir nutzten die Nudeln für verschiedene eher lustige und ruhige Übungen, die aber die Koordinationsfähigkeit der Kinder ziemlich forderten.



Rückwärts auf der Nudel liegen und Rückenbeine schwimmen, ist komplizierter, als man denkt.



Die Schwimm-Mäuse hatten derweil auf Brettern nebenan auch ihren Spaß.....



Das sogenannte Seepferdchenhüpfen ergibt interessante Bilder:





und die Mäuse halten derweil das Brett auch schon mal vor dem Körper.



Die Delphine haben zwischendurch sogar Zeit zum Quatschen und Lachen ...



Richtig interessant wurden dann Partnerübungen mit den Nudeln- gar nicht so einfach aber spaßig:





Kathrin übt schon mal die Startsprünge mit unseren Kleinsten- je eher, desto besser....



Vor dem Spielen stand dann noch eine Bahn „richtiges Schwimmen“ an - nämlich Rücken ohne Hilfsmittel.

Dann kam das heißersehnte Rumtollen mit allen greifbaren Hilfsmitteln, wie Matten, Sprossen, Flossen....





Die Auswertung am Ende zeigte noch einmal die große Kinderschar.



Leo, Eduard und Madeleine erhielten heute die Wochenkuscheltiere, das Krokodil war leider nicht da.

Haie



Für die Größeren galt es heute ein wenig Techniktraining zu meistern. Nach dem Abdruck allein mit Kralbeinen, nahmen

wir einen Arm hinzu, um die Atmung und den richtigen Abdruck zu üben. Bei **Dominic** oben sieht dies sehr ordentlich aus,



Jonas und **Eric** müssen an der Ausatmung unter Wasser noch kräftig arbeiten. (Dies geht wirklich auch in der Badewanne!)



Für die später noch zu lernende Saltowende üben wir dann die Vorwärtsrolle im Wasser.....



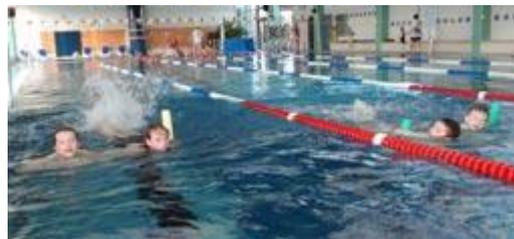
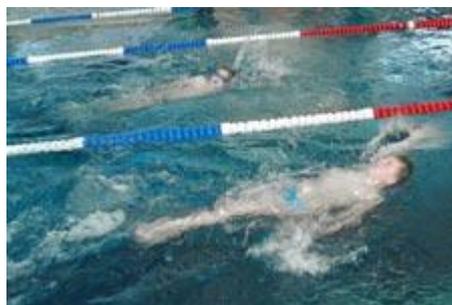
und auch erste Wenden an der Wand:



Die am besten beherrschte Schwimmart unserer Kinder ist Rücken, aber auch hier können wir noch Einiges an der Technik verbessern.



Rückenstrecklage ist eine der Möglichkeiten und exaktes Demonstrieren und Nachmachen eine weitere.



Das Ende der Trainingseinheit gestaltete Kathrin mit abwechslungsreichen und lustigen Nudelübungen:





Während **Tilo** hinten die Trainingsprogramme der Großen anschreibt, denken sich **Dani** und **Kathrin** neue „Quälereien“ aus:



Irgendwann ist alles überstanden und Spielen angesagt.



Die Haie erhielten heute **Lukas** und **Anna-Eric** verzichtete, da Anna den Hai schon ewig nicht mehr mitnehmen konnte. Herzlichen Glückwunsch und danke Eric!



Bei den Großen konnten wir leider nur diese beiden Bilder schießen, da niemand an Land blieb, um Photos zu machen-schade.