

## Trainingsbericht Montag 29.03.2010



Diskussion am Beckenrand? Nein, lange nicht gesehen und viel zu erzählen: Mike und ich stimmen uns ab, wer wo mit hilft. Ich werde die Mäuse trainieren, Mike packt bei den Delfinen mit an.



Die Schwimm-Mäuse gehen heute in die nächste Stufe: Rückenbeine mit gestreckten Armen und



während die



Delfine sich im Rückenarmeschwimmen üben...





nehmen die Mäuse zum ersten Mal die Rückenarme zu den Beinen dazu. Natürlich üben wir erst mal nur mit einem Arm, um die Kinder nicht zu überfordern, aber im Großen und Ganzen sieht das bei den Kleinsten unserer Abteilung schon gut aus. Vielleicht schaffen wir es dann bis zum Sommer mit dem



Rückenschwimmen ohne Hilfe.

Leo, unser Jüngster



hat die selben

Anforderungen zu bewältigen wie die beiden 5jährigen **Tim** und **Maria**.



Die Delfin - und Krokodilkinder bekommen heute wieder Techniks Schulungen in Rücken und Freistil.





Auch hierbei kommen zuerst die Beine und dann einzeln die Arme hinzu....



Bei den Kleinsten üben wir noch einmal den Kopfsprung und das Tauchen am Beckenrand.



Das Sprungtraining kommt bei den Kindern immer wieder gut an und da die Osterferien vor der Tür stehen, bekommen



die Kinder natürlich die Chance zum Spielen und Toben.



Eduard (im Hintergrund) hat letzte Woche das Gruppentier erhalten, heute darf **Cornelius** den Delfin mit nach Hause nehmen.

## Die Haie

beginnen heute ebenfalls mit Techniktraining im Rücken-und Freistilschwimmen





Im Rückenschwimmen beginnen wir heute mit den Armen, danach die Beine und die Gesamtbewegung...



Im Kraulschwimmen ist das Atmen unser größtes Problem, weshalb wir die Beine mit Ausatmen ins Wasser beginnen...



um danach mit einem Arm und der richtigen Atemtechnik zur Seite



weiterzumachen...

**Alex** schwimmt schon sehr ordentlich- zu diesem Zeitpunkt sollte allerdings der Kopf schon wieder im Wasser sein und die Luft ausgeatmet werden.



**Dominik** schwimmt ebenfalls sehr ordentlich und **Lewin** sollte nur noch den Arm locker und angewinkelt nach vorn führen.

Das Üben der richtigen Technik, das Einsetzen der Hand weit vorn, kräftiges Abdrücken am Oberschenkel ist immens wichtig, um später gesund auch längere Strecken bewältigen können.

Derzeit schaffen wir bei den Haien in einer Einheit bis zu 800 Metern.

Da wir ja viel Wert auf Spaß legen, bleibt auch heute Zeit für Spiel und Sprünge vom Turm.



**Dominik** ist einer der eifrigsten Sportler unter den Haien, ohne Widerspruch absolviert er alle Aufgaben und sieht an sich selber den Fortschritt.

Er erhält heute den Hai---herzlichen Glückwunsch.