

Trainingsbericht Montag 12.04.2010



Nach den Osterferien

waren die Kinder alle sehr aufgeregt, als

es wieder hieß: ab ins Wasser. Ich probte mit den Kleinsten, während Tilo und Mike sich mit den Delfinen und den Krokos beschäftigt.



Die „Mäuse“ hatten Spaß beim Nudeltraining, welches auf den Fotos aber leichter aussieht, als es in Wirklichkeit ist.

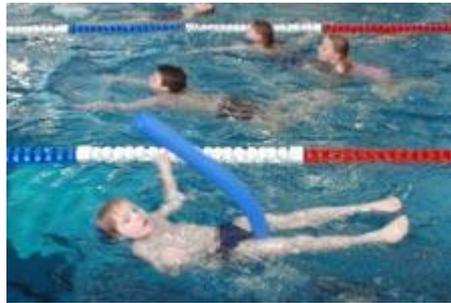


Die 3 Mädels **Helene**, **Julia** und **Lea** sind sehr eifrig beim Training dabei. Aber auch die Jungs der Gruppe, die jüngsten von ihnen sind gerade 5 Jahre alt, lassen sich nicht lumpen und probieren tapfer alle Übungen.



Wichtig beim Mäusetraining sind Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen.

Einige schaffen das Beinschwimmen schon mit gestreckten Armen.



Weil der Spaß am allerwichtigsten ist und eine Trainingsstunde immer positiv beendet werden sollte, spielen wir heute

Wasserfußball: die Kinder dürfen während des Startsprungs Wasserbälle wegschießen und verlieren so beim Sprung alle

Ängste.



Die Delfine und Krokodile hatten heute ebenfalls etwas Besonderes zu absolvieren. Nach dem Einschwimmen gab

Tilo das Kommando zum Ausdauerschwimmen. Das Ziel: so viele Bahnen wie möglich in 24 Minuten schaffen. Die

Ergebnisse(?) - sind unten aufgelistet.



Das Einschwimmen beinhaltete auch heute wieder das Beineschwimmen in Bauch- und Rückenlage.



Mike und **Tilo** hatten trotzdem gut zu tun, mussten sie doch ganz penibel die Bahnen bei so vielen Kindern zählen.



Bei dieser Anstrengung gab es danach für alle die Möglichkeit zu spielen, zu springen und zu tauchen.





Hier noch unsere Gewinner der Woche:

Otto erhält die Schwimm-Maus,



Hans darf das Krokodil mit nach Hause nehmen



und **Ellen** hat trotz Spritze mittendrin durchgehalten und bei so großem Ehrgeiz ist sie unser Delfin der Woche.



Hannah hat sich tapfer durch 24 Minuten gekämpft und erhält den kleinen Delfin.

Allen Kindern ---Herzlichen Glückwunsch!

Leistungen der Krokodile und Delfine (24 Minuten Schwimmen):

Emily Rosemeyer	725 Meter	Leon Blum	500 Meter	Leonie Siegert	600 Meter
Emily Schubert	587,5 Meter	Lenja Elflein	625 Meter	Victoria Rosemeyer	725 Meter
Hannah Fürschke	562,5 Meter	Cornelius Busse	537,5 Meter	Lena Büchel	487,5 Meter
Celina Bröse	550 Meter	Madeleine Lange	750 Meter	Ellen Deutrich	750 Meter
Hans Neumann	800 Meter	Niclas Kullrich	800 Meter	Philipp Kunze	800 Meter
Pascale Voigt	750 Meter	Florian Fischer	700 Meter	Virginie Liebmann	650 Meter
Lara Rosemeyer	600 Meter	Nadine Wendler	600 Meter	Lorenz Vogt	600 Meter
Anne Mählmann	550 Meter	Ronja Kirlum	550 Meter		

P.S. Für das Schwimmabzeichen „Silber“ müssen die Schwimmer 400 Meter in 24 Minuten schaffen...dabei sind aber 100 Meter in der Rückenlage zu absolvieren, die restlichen 300 Meter in der Bauchlage.

Haie



Neues auszuprobieren.

Endlich mal eine kleinere Gruppe und die Möglichkeit ein wenig



Brustbeine....

Zuvor testen wir aber das bereits sicher Erlernte, wie Kraul- und



Rückenarme und Brustarme, sowie...



Kraularme.



Gut zu erkennen ist hierbei die unterschiedliche Kopfhaltung bei der Atmung - leicht zu hoch bei **Lucas** links, viel zu hoch

bei **Lukas** rechts und bei **Dominik** unten ganz ordentlich...



Pullbuoy.

Lukas „Nr.3“ verliert beim Rückenarmeschwimmen gerade seinen

Nach dieser Aufwärmphase folgten verschiedene Staffelwettkämpfe....



zuerst vier gegen vier in der Kraultechnik



und unterschiedlich schnellen Wechseln.



Nach einer Besprechung startete eine ganz besondere Kraulstaffel:



Zwei mal 50 Meter von Lukas und Alex (Bahn 4) gegen vier mal 25 Meter (auf Bahn 5)...



welches die Viererstaffel im Vordergrund im Anschlagfinale ganz knapp

gewann (mit 0,5 sec Vorsprung)



Ebenso spannend waren auch die vier mal 25 Meter Rückenstaffeln...



Zum Schluß gab es natürlich die Anfrage, ob es jetzt noch Zeit zum Spielen gäbe...das wurde bejaht, aber es galten heute meine Spielregeln. Das allseits bekannte Spiel Feuer, Wasser, Sturm kann man ebenso gut auch im Wasser spielen. Mit etwas Fantasie meinerseits und viel Neugier bei den Kindern hatten wir alle tolle 10 Minuten zum Trainingsende.



Und weil das Spiel so gut klappte, blieben dann sogar noch einige Minuten zum freien Spielen übrig.





Hai der --- **Stefan**: gibt sich große Mühe, hat immer gute Laune und genießt besonders seine Freundschaft zu den Jungs seiner Gruppe. Bravo und weiter so, junger Mann...