

# Trainingsbericht Montag 19.04.2010

## Schwimm-Mäuse

Training macht den Meister...

darum sind alle kleinen Mäuse auch heute wieder bereit, fleißig ihre Bahnen zu ziehen.



Brav dabei: **Konrad**



**Otto** ganz konzentriert



**Tim**, der immer mal wieder kaspert



Nach dem Einschwimmen üben wir heute das Gleiten und Tauchen unter Wasser und probieren dabei das Auspusten der Luft unter Wasser.





Ebenso ist wieder einmal das auf dem Rückenschwimmen dran, um bald mit den Armen und Beinen gemeinsam Rückwärts schwimmen zu können. **Lea und Moritz**



**Maria**



und



**Lisa-Marie**



üben immer

wieder, den Po oben zu lassen und sich zu strecken, damit die Gleitbootlage zustande kommt.



**Lea** kämpft jedes Mal wie eine Löwin und bekommt daher heute die Schwimm-Maus -herzlichen Glückwunsch, Lea!!!

## Delphine und Krokodile



Alle Kinder, die schon die silberne Schwimmstufe geschafft haben, erhielten zumindest schon mal die Testmöglichkeit, einige weitere Aufgaben für die goldene Prüfung zu probieren. Die lange Schwimmstrecke letzte Woche war eigentlich kein Problem, etwas anders sah es schon im Kraulschwimmen aus. Die 25 Meter wurden aber auch geschafft, ebenso das



Rückenschwimmen

Beim 15 Meter Streckentauchen gelang es nur noch **Ellen** und beim 50 Meter Brustschwimmen unter 70sec nur noch **Florian** die Norm zu erfüllen. Den Sprung aus 3m Höhe und das Tieftauchen mit Gegenständen heraufholen können sicherlich alle absolvieren, aber für das Transportschwimmen müssen wir noch Einiges tun. Vielleicht klappt es im Bildungscamp oder Anfang des nächsten Schuljahres !

Alle anderen Kinder dieser beiden Gruppen versuchten heute ihr silbernes oder bronzenes Schwimmabzeichen zu erringen.



**Heike** und **Anne** teilten sich die Aufgaben und schrieben sogar die Bedingungen der einzelnen Stufen auf Tafeln, damit



Jeder und zu jeder Zeit alles nachlesen konnten. Wer alles schaffte wurde am Ende „abgeklatscht“.



Die Gruppentiere hätten heute fast alle verdient- **Celina** und **Lena** bekamen die Delphine; **Anne** und **Maria** nahmen das

Krokodil gemeinsam nach Hause- herzlichen Glückwunsch!



Unsere eifrigen Trainerinnen schrieben noch die Auswertungen auf, welche auch hier im Anschluß folgen sollen:

Bronze schaffte **Ronja** (200m in 6:45min)

Silber erkämpften sich: **Hans** (400m in 12:00min); **Nadine** (14:50min); **Lorenz** (17:20min); **Hannah** (18:20min) und **Cornelius** (16:50min)

Folgende Kinder müssen noch das 10 Meter Streckentauchen üben und erfüllen, haben aber alle anderen Aufgaben absolviert: **Lenja** (12:04min); **Emily R.** (13:30min); **Anne** (18:00min); **Lena** (18:20min); **Simon** (22:10min).

## Haie

Für die Haie galt es heute an ihrer Technik zu arbeiten- zuerst in der Rückenlage:



Über 100 Meter Rücken arbeiteten wir uns zum Beineschwimmen und Armeschwimmen vor, um am Ende dieses



Abschnittes noch einmal 2 Bahnen Rücken zu schwimmen:



Vorbereitung der Schwimm-Maile die Staffelform.

Für das Kraulschwimmen nutzten wir zur Abwechslung und



Im Wettstreit gegeneinander wurden Beine, Arme und Gesamtlage geschwommen.



Die Wechsel waren teilweise sehr interessant!!



Am Ende ist in dieser Gruppe das Springen nach, auf mit, durch.... Gegenständen sehr beliebt!! Verschiedene Beispiele

konnten wir im Bild festhalten:





Unsere Mädels benutzen lieber Flossen und spielen etwas ruhiger.



Den Hai erhielt für seine großen Anstrengungen heute **Dominik**- herzlichen Glückwunsch!

## Wale, Trainer und Hechte

Inzwischen versammeln sich auch am Montag immer mehr schwimmbegeisterte Erwachsene.



Da uns zeitweise zwei Bahnen zur Verfügung stehen, gelingt es zur Zeit sehr gut, die unterschiedlich guten Schwimmer zu betreuen und zu trainieren. Links oben: **Dani** und **Heike**; rechts oben unser erfolgreicher Triathlet **Stephan Golatowski**.



**Tilo**

und



**Gerhard**



Wenke (beim beobachten ihres Sohnes beim Schwimmenlernen?)



Das Trainingsprogramm für die Fortgeschritteneren- aber der erste Teil kann auch von allen Anderen absolviert werden!



Sogar unsere Chefin **Kathrin** traute sich ins Wasser, gleich neben **Antje**- ausnahmsweise mal beim Rückenschwimmen.



Hier zeigt **Dani**, welch enorme Fortschritte in kurzer Zeit möglich sind- man sieht kaum Unterschiede zu **Tilos** Schwimmstil!



Allerdings ist sie auch immer zu kleinen Scherzen aufgelegt! Auch **Uwe** zeigt sich wieder öfter und ist immer noch sehr schnell!!!



Ganz schön kaputt hinterher: **Heike** und **Dani**; sowie **Kathrin** mit neuen Anreizen zum Training - von **Anne**.



Gegen Ende der Trainingseinheit probten die Jungs noch ein paar Starts für den Wettkampf am Wochenende.

