

Freitagstrainingsbericht 23.04.2010

Kurz vor der 2.Schwimm-Mai-le gingen die Kids nochmal aufs Ganze. Nudeltraining für ein besseres Gleichgewicht, für ein besseres Koordinationsvermögen und natürlich für viel Spaß. Auch wenn **Max** ziemlich ernst dreinschaut, die Übungen haben es echt in sich.



Kniehebelauf mal anders...



sitzend auf der Nudel und nur die Unterschenkel samt Fuß bewegen sich...



Die nächste Übung erfordert Kraft und Streckvermögen (Körperspannung)---



Nach den Beinübungen proben wir noch ein wenig für die Armkraft..



Hundepaddeln



und Rückenarme



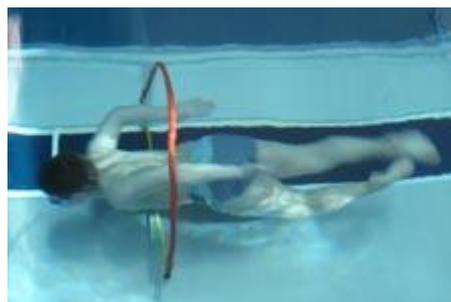
mit Gleichgewichtsschulung auf der Nudel



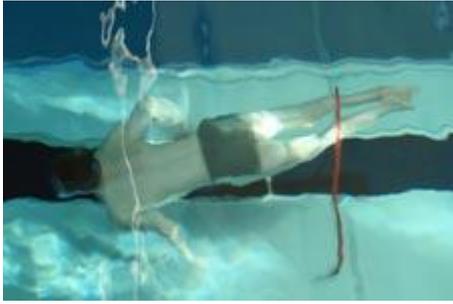
Zum Schluss für den Spaß teilten wir die Gruppen und schwammen in Staffeln mit Hilfsmitteln, erst mit Nudeln



hier mit Marktkaufbällen



Ganz am Ende war noch Tauchen angesagt- weit und tief und nebenbei durch die Ringe:



Den Pinguin erhielt heute **Felix**- herzlichen Glückwunsch!

Nemos



Für unsere „Großen“ hatten wir heute eine umfangreiche und vielseitige Trainingseinheit vorgesehen. Deshalb verwendeten wir die Flossen- Einige haben aber zu „große Füße“ und so mußten sie mit ihren natürlichen Flossen schwimmen.



Mit dieser Hilfe konnten wir Kraulbeine



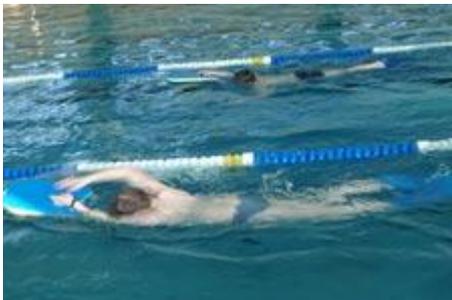
Rückenbeine, mit und ohne Brett, Hundepaddeln mit Beine,



Delphinbeine in Rücken-, Seiten- und Bauchlage...



sowie verschiedene Strecklagenstile...



mit und ohne Brett.





Ganz schön viele Schwimmer



..... da gibt's schnell mal Stau.



Die Flossen und mit ihnen der erhöhte Antrieb erleichtern die korrekten Schwimbewegungen der Arme .



Tauchen mit Flossen macht auch riesigen Spaß und manche schaffen gleich eine ganze Bahn!





Den Nemo erkämpfte sich heute Paul - herzlichen Glückwunsch!

Kraken und Hechte

Trotz unseres morgigen Wettkampfes kamen heute ziemlich viele Erwachsene und auch große Jugendliche...



Anja



Yvonne



Bahn 5 für die Jugendlichen und schnellen Mädels und Bahn 4 für die „verrückten „ großen Jungs...



Auf der Nachbarbahn wie immer **Martin** (links). **Hanna** erhielt heute unsere Krake und der Papa ging leer aus!



Kaputt aber zufrieden: **Michael** und **Heike**.