

Montagstrainingsbericht 26.04.2010

Bei den Vorbereitungen für ein feucht-fröhliches Training helfen unsere Schwimmkinder immer sehr gern.

Hier ziehen **Celina** und **Madeleine** die Bahnbegrenzungen zur anderen Beckenseite.



Während sich die Delfine und Krokodile um **Anne** und **Tilo** scharen, betreue ich , zusammen mit **Heike**, die heute zahlreichen Schwimm-Mäuse.



Die letzten Trainingseinheiten nutzten wir zum Rücken- und Kraulbeintraining. Heute kümmern wir uns intensiv um die bereits gelernte Brusttechnik. Viele der Mäuse ziehen die Beine nicht gleichzeitig an, besonders die Fußstellung ist für den kraftvollen Abdruck von großer Bedeutung. Da hilft nur Training, Training...



Erst an Land zeigen, probieren..



dann im Wasser



hier in der Bauchlage,



Dann drehen wir uns in die Rückenlage, die Mädels schwimmen vornweg: **Lisa-Marie** und **Julia**



16 kleine Mäuse auf einer Bahn, richtig viel Arbeit für Heike und mich!



Aber Spaß macht's trotzdem... vor allem, wenn die Kids zum Schluß noch den Kopfsprung üben dürfen und alle voller Eifer mitmachen...



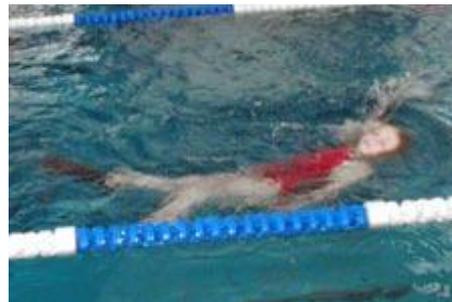
Heike hat auf alle ein Auge, während **Konrad**, **Timi** und all die anderen sich mutig in die Fluten stürzen



Nachdem wir am Beckenrand anfangen, geht es dann sogar auf den Startblock



Wichtig ist uns nicht die 1a richtige Ausführung bei den 5- und 6jährigen, sondern viel Eifer und großer Mut! Während die Kleinsten springen, ziehen die Großen heute mit Flossen ihre Bahnen. Bei richtiger Ausführung wird dabei die Beinmuskulatur enorm gekräftigt und die Geschwindigkeit macht riesig Spaß.



Unsere Schwimmabzeichennachzügler müssen noch 10m Streckentauchen bei Anne nachholen, während die anderen mit



Hilfe der Flossen heute große Strecken mit hoher Geschwindigkeit absolvieren können und dabei





Gelegenheit haben, ihre Technik zu verbessern.



Bei so vielen Metern mit Flossen haben es sich die Kids heute wieder verdient, im Anschluss zu spielen und zu toben.



Anne vergibt das Krokodil an **Kenny-Lee**, die Maus verdient sich heute **Lisa-Marie**.
Herzlichen Glückwunsch!!!

Die **Haie** nutzen die Flossen heute ebenso und genießen den *Geschwindigkeitsrausch*.



Mit diesem Antrieb läßt sich die jeweils dazugehörige Armtechnik sehr gut üben, z. B. Rückenstrecklage.



Die Jungs sind hochmotiviert und kämpfen, was die Muskeln hergeben.



So können wir auch nochmal an der richtigen Freistiltechnik feilen.



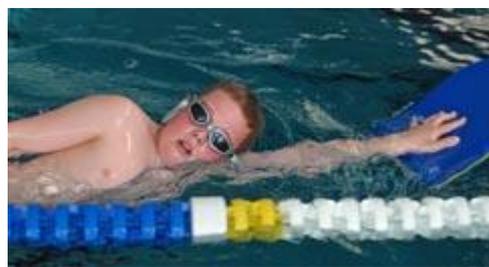
Man kann gerade im Kraulbereich deutlich Unterschiede bei der Umsetzung der richtigen Atemtechnik erkennen.



Hier: Kraulbeine mit Brett und nur eine Arm dazu nehmen. Geatmet werden sollte, wenn der Arm am Bein aus dem Wasser genommen wird. Dabei wird der Kopf zur **Seite** gedreht. Danach atmet man ins Wasser aus!!



Delfinbeine in Bauch- und Rückenlage sind ebenso dran wie Koordinationsaufgaben wie das Schwimmen in der Seitenlage.



Unser weiblicher Trainerstab: **Dani, Anne** und **Heike**- immer nett, hilfsbereit und lustig...





Eric

Hier noch einige Aufnahmen einiger unserer Haie



Lukas



Lewin



Alexander



Anna



und Grinse-Kind **Phillip** da war.

Der Hai konnte nicht vergeben werden, weil er nicht

Tilo ist fleißig und kümmert sich um das Anschreiben des Trainingsprogramms für die Trainerschaft.



Sein Trainingswettkampf:

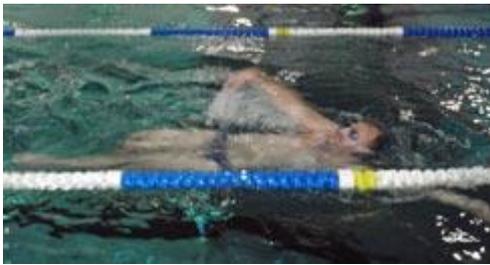
100 Meter Freistil! Er will's wissen und läßt die 100 Meter Zeit vom Wochenende nicht so stehen. Und siehe da, die gestoppte Zeit bleibt bei 59,4 sec stehen. Herzlichen Glückwunsch(es geht doch!!!)



Die Männer und Frauen auf Bahn 5 zählen in unserer Abteilung ja noch zu den „Neuen“ - Zu ihrem Training gehört neben viel Technik eben auch das Wendentraining.



Hier die einfache Rückenwende mit schneller Drehung am Beckenrand. Während ich Hilfestellung gebe, trainieren **Stephan** und **Yvonne** auf Bahn 4.



Für Stephan und mich steht heute abend auch ein Trainingswettkampf auf dem Plan: 200 Meter Lagen! Die Quali-Zeit der Männer AK 40 für Göteborg liegt bei 2:58,0 min und die gilt es zu schaffen. Leider bleiben wir beim ersten ernstgemeinten Versuch hinter der Zeit zurück: Stephan schlägt mit 3:06,8min an,



ich bei 3:03,9min---völlig ausgelaugt, aber nach nur kurzer Pause geht es dann weiter bis 21:00 Uhr. Gut gekämpft, **Stephan**, wir sind auf dem richtigen Kurs...