

# Trainingsbericht Montag 03.05.2010

Ein neuer Monat - neue Schwimmaufgaben.



Unsere Jüngsten durften heute auch mal das Schwimmen mit Flossen ausprobieren und



sich dabei von den Vorteilen des verbesserten Antriebes in der Bauch-



und Rückenlage überzeugen. Von Bahn zu Bahn konnte man die Fortschritte erkennen!



Danach hieß es, Flossen ausziehen und „normale“ Rückenbeine schwimmen...

Die größeren **Delphine und Krokodile** kamen heute noch mal in den Genuß des Techniktrainings im Brustschwimmen, da wir für das goldene Schwimmabzeichen 50 m Brust unter 70 Sekunden schwimmen müssen.



Über das einzelne Bein- und Arme-Schwimmen, z.T. auch mit Hilfe anderer Schwimmarten (zu Brustarme z.B. Kraulbeine



als Erleichterung oder Rückengleichschlag zu den Brustbeinen), versuchen wir die Gesamttechnik in ordentlicher Ausführung zu erreichen.



**Mike** nahm unseren Nachzüglern unterdessen noch die letzten Prüfungen für die Schwimmstufe in Silber ab - dankeschön!



Am Ende der Einheit hieß es wieder für Groß und Klein: Springen, Spielen und Toben...



Manch einer mußte sich aber erst mal aufwärmen.





Die Maus erhielt heute **Paul**, die Krokodilersatzmaus bekam **Lara Sophie** und für seinen zweiten Staffelplatz am 1.Mai wurde **Gideons** Silberpokal nachgereicht-herzlichen Glückwunsch!

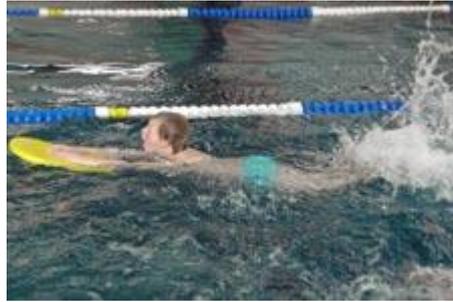


Für die Delphine meldeten sich natürlich alle Kinder, vergeben konnten wir nur zwei, an: **Lorenz** und **Emily**- herzlichen Glückwunsch!

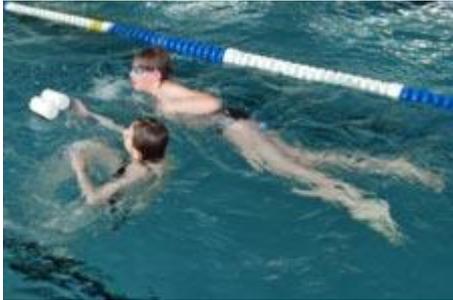
Unsere **Haie** erschienen heute nur zu siebent (!!), hatten damit aber viel Platz auf jeder Bahn und fast jeder auch einen Trainer für sich....



Nach kurzem Einschwimmen folgte ein kleines, abwechslungsreiches Ausdauerprogramm mit 200 Metern Beine-



und 250 Metern Arme-Schwimmen am Stück.

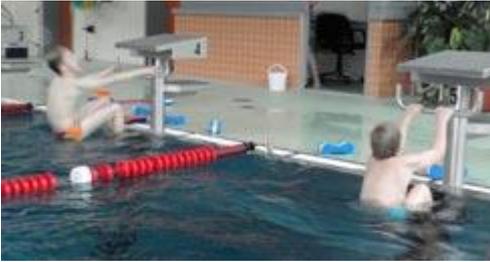


Drei mal 25 Meter Sprint mit Wettkampfstart in Kraul...





Rücken...



und Brustschwimmen mit 25 Metern zur Erholung zurück,



bildeten den Abschluß, vor dem ausgiebigen Spielen:





Dabei ergab sich kurz die Möglichkeit für ein paar lustige Unterwasseraufnahmen.



Mit dem Versprechen, nächste Woche **lieb** und ordentlich alle Übungen mitzumachen, „erkämpfte“ sich **Phillip** heute den Hai- herzlichen Glückwunsch!