

Trainingsbericht Freitag 07.05.2010

AWG



Unsere AWG-Gruppe erhielt heute nachträglich einen Pokal als Dankeschön für die Unterstützung zur 2.Schwimm-Mai-le. Ganz überrascht und voller Freude nahmen die Jungs und Mädels den „Kleinen Mann“ entgegen. Also, vielen Dank!!!

Pinguine



Fast alle Pinguine, 17 an der Zahl, wollten heute in´s kühle Naß.



Nach dem üblichen lockeren Einschwimmen, diesmal 6 Bahnen, begannen wir mit paarweisem Kralbeineschwimmen von jeweils einer Bahn. Um die Spannung zu erhöhen, sollten in der zweiten Runde die hinteren Paare versuchen, die vorderen zu überholen.



Für ordentliches Kraulschwimmen gibt es verschiedene Vorübungen. **Juliet** zeigt an Land und dann im Wasser „langes Hundepaddeln“. Als Hilfe lassen wir unsere Kinder auf dem Brett schwimmen, damit ist der Auftrieb erhöht, das Balancieren aber schwerer. Allerdings sollte auch später eine möglichst ruhige Lage angestrebt werden.



Laura



und

besonders **Leon** zeigen es schon sehr schön.



Manchmal ist noch ein wenig Ansporn oder genaues Zeigen der Trainer notwendig.



Das Reinspringen ins Wasser mit Brett ist auch immer ein großer Spaß:



Sarah ist in diese Gruppe gewechselt und zeigt auch hier ein gutes Gefühl fürs Schwimmen- und neue Freunde werden sich auch hier finden lassen.



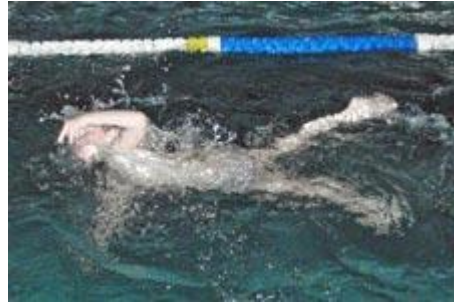
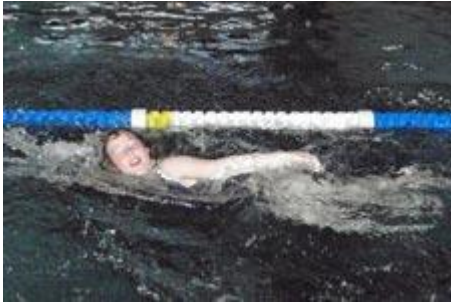
Leon zeigt die Übung noch mal in „Perfektion“, bevor wir zum



Rückenschwimmen übergangen. Hier sehen wir **Juliet** und **Lucy-Ann** beim Rückenstart. **Lucy**, wir Trainer haben mächtig gestaunt, was Du heute, beim ersten Mal alles geschafft hast!!!



Hier zeigt Kathrin mit Sarah noch einmal genau, wie die Rückentechnik aussieht.



Das Kraulschwimmen ist noch etwas zu schwierig, aber eine Bahn klappt bei Einigen halbwegs....



Spielen hieß heute: Feuer, Wasser, Land.... Und der Letzte darf Liegestütz oder Kniebeugen machen....





Da **Yannick** und **Aaron** ihre Staffelpreise am 01. Mai nicht mehr entgegennehmen konnten, erhielten sie die Vereinsmützen heute .

Nemos

Für die Nemos durften wir heute wieder zwei Bahnen nutzen.



Auch unsere Jugendlichen begannen mit den Kraulübungen auf dem Brett.



Zur Abwechslung und Auflockerung nutzten wir die Nudeln für die nächsten Übungen. Hierbei kam so mancher Fluch und



jede Menge Lachen über die Lippen unserer Schützlinge....



Tilo zeigt noch einmal die ordentliche Ausführung fürs Kraulbeineschwimmen mit Nudel, die Umsetzung....



Für noch mehr Spaß sorgte das Schwimmen zu zweit oder



zu dritt auf einer Nudel.



Selbst Delphinbeine versuchten wir an der Nudel....



bevor wir uns auf die Nudel setzten und eine Bahn zu Laufen aufgaben...





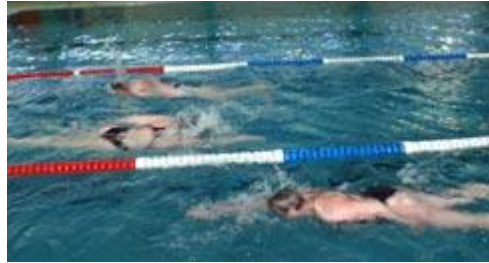
Auch in dieser Gruppe kam das Spiel Feuer, wasser, Land sehr gut an.....



Heute konnte endlich **Vincent** den Nemo für eine Woche mit nach Hause nehmen-

herzlichen Glückwunsch!

Kraken und Hechte



Unsere recht große Zahl Trainingseifriger schwamm heute hauptsächlich Kraul und jede Menge Sprints, um die Höchstgeschwindigkeit jedes Einzelnen zu verbessern. Wir Trainer sehen dabei große Fortschritte weiter so!!!