Trainingsbericht Mittwoch 19.05.2010

Das Trainingsprogramm an der Tafel - na hoffentlich können auch schon alle lesen?!... Zumindest den Anfang mit Brust-

Beine-Schwimmen haben alle erkannt. Spaß beiseite, natürlich haben wir Trainer alles vorgelesen und erklärt!

Mit 13 Kindern war die Bahn zwar recht voll, aber wir schafften mit den Meisten fast

das gesamte Programm.

Brustarme fällt allen ziemlich schwer, einmal wegen der Technik, aber auch wegen des hohen Krafteinsatzes.

Rückenarme mit Pullbuoy ist in diesem Alter auch recht schwer- vor allem wegen des Gleichgewichtes und der

erforderlichen Körperspannung….

Insgesamt zeigen die Bilder deutliche Erfolge: hier schwimmt **Sky** eine ganze Bahn Rücken gesamt!!

Emily erhielt für ihre tollen Leistungen heute die Ente- herzlichen Glückwunsch!!
Aber auch einen Glückwunsch an alle anderen Kinder- ihr habt heute in einer dreiviertel Stunde 600 Meter geschafft- alle Achtung!

Eisbären

Den 15 Eisbären „blühte" heute das gleiche Programm, bzw. sogar ein paar Bahnen mehr!!

Die Bilder zeigen gar nicht richtig, wie voll dann so eine Bahn ist und wie schwer es sich teilweise schwimmen läßt….

Ihr macht das aber ganz toll!

Auch hier sind die Brustarme eine große Anstrengung und **Kathrin** beobachtet und gibt ständig Hinweise.

Einige Mutige probierten sich dann sogar am Kraulschwimmen- super- aber die Atmung ist hierbei doch ein

zu großes Problem (noch).

Brustarme im Wettschwimmen strengt am meisten an!!

Bei so viel Einsatz kann man auch mal für ein Spiel ein paar Minuten überziehen- es macht richtig Spaß.

Na dann bis zur nächsten Woche!

Eure Trainer