

## Trainingsbericht Montag 31.05.2010



Julia auf dem Startblock

Neue Woche, neuer Spaß—14 kleine Mäuse wollen trainieren und deshalb geht es per Sprung in die nassen Fluten...



Lea



Tim



Paul



Tim



Konrad



Lisa-Marie und Lukas



Konrad

Wir beschäftigen uns heute noch einmal ganz speziell mit der Brusttechnik, erst die Beine (siehe oben).



Dann legen wir uns auf´s Brett und üben die richtige Brustarmtechnik. Manchen unserer Mäuse fällt das sichtlich schwer, gilt es doch, die Balance zu halten. Ein gutes Körpergleichgewicht ist daher wichtig und wird mit solch einer Übung auch gleich geschult...



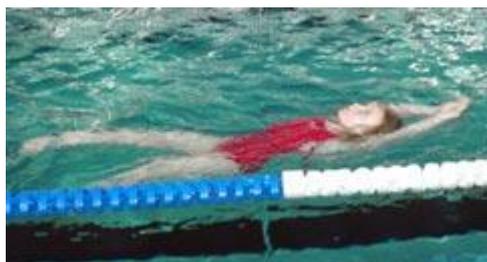
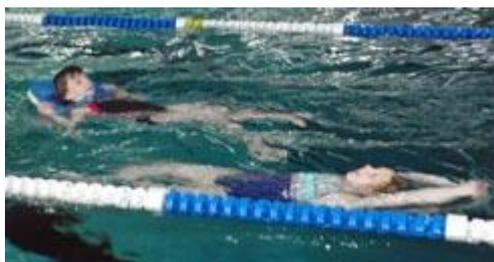
Nach dem Techniktraining ruhen sich alle Kinder nochmal aus, um dann zur letzten Aufgabe zu starten:



8 Bahnen (=200 Meter)

wollen wir heute versuchen, durchzuschwimmen. Erstes Training hin zum Bronzeabzeichen... **Lea** hat es heute schon geschafft, dafür erhält sie zum Abschluss auch die Schwimm-Maus---herzlichen Glückwunsch, Lea...  
Allen anderen Kindern: bleibt dran, übt schön weiter und beachtet die richtige Technik, dann schafft ihr das 200 Meter - Schwimmen unter 15 Minuten auch bald!!!

## Delphine und Krokodile



Die Delphine und Krokodile durften heute eine richtig schwere Trainingseinheit absolvieren, wobei die „größeren“ Krokodile immer zwei oder vier Bahnen pro Aufgabe mehr schwammen!

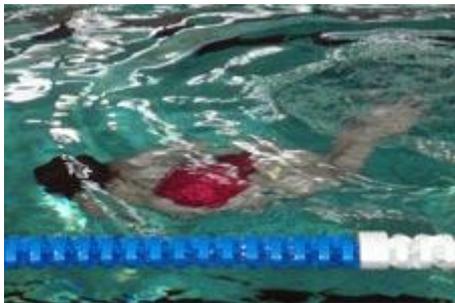
Los ging's nach einem kurzen Einschwimmen mit Beineschwimmen in der Rückenlage...



Heute stand immer das Ausdauertraining im Vordergrund, das hieß 4 oder mehr Bahnen am Stück zu schwimmen.



Als nächstes kamen in der Bauchlage die Kraulbeine....



und danach sogar eine Bahn Delphinbeine an die Reihe!



In der Zwischenzeit hatte Mike die Flossen zurechtgelegt, so dass die nun folgenden ganz langen Strecken schneller zurückgelegt werden konnten und....



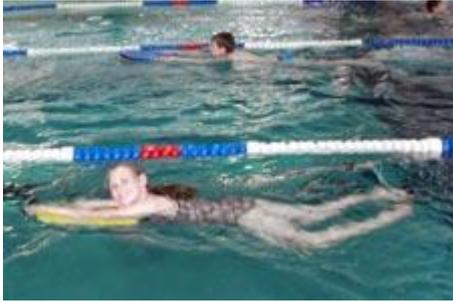


genügend Zeit zum Spielen übrigblieb!



Die Gruppentiere erkämpften sich Krokodil- **Gideon**; Delphin- **Emily**; Schwimm-Maus- **Lea**- herzlichen Glückwunsch!!

## Haie



Was für Krokodile und Delphine gut war, kann für Haie nicht schlecht sein- also Beine, Beine, Beine...



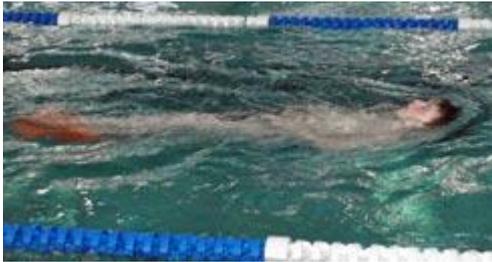
in Bauch- und Rückenlage mit Wechselbeinschlag ...



überhaupt- Delphin-Beine. und später beide Beine gleichzeitig- also das schnellste Schwimmen



Mit Flossen und auch mal in der Rückenlage klappt es schon fast bei allen- prima!!



Lange Strecken sollte man nicht zu schnell schwimmen, da bleibt schon mal Luft für Spaßchen.



Wie schon mal gesagt- mit Flossen sehen die Delphin-Beine richtig toll aus!



Die beiden Haie gingen heute an **Anna** und **Lukas**- herzlichen Glückwunsch Euch beiden!

Bei unseren „Großen“ war heute ruhiges Training angesagt, da Erholung vom Wettkampf anstand.



Die Triathleten gehen nun bald in's Freie und **Stephan** testete gleich mal seinen Neopren- Anzug über längere Strecken.



Für alle anderen stand der Spaß und das Erlernen von Einzelbewegungen und Technik im Vordergrund- heute mal unter der Anleitung von Anne, da Kathrin Sitzungen mit der Schwimmhalle und unserem Vereinsvorstand hatte- Danke Anne!!