

## Trainingsbericht Montag 16.08.2010

17 kleine Schwimm-Mäuse auf Bahn 5, das bedeutet jeden Montag Konzentration und Nervenstärke. Deshalb meine Bitte an die Eltern: Prüft bitte, ob ein Schwimmtraining Eurer Kinder auch freitags zwischen 17 und 18 Uhr möglich ist. Die Gruppe ist zu groß und macht eine Reduzierung dringend erforderlich.



Bahn 4 und Bahn 3 „bevölkerten“ die rund 25 Kinder der Gruppen Delfine und Krokodile, um die sich Tilo und Mike kümmern. Hier ist das Niveau der Kinder so unterschiedlich, dass die Technik und die Ausdauerfähigkeit geschult werden müssen. Wenn alle Kinder eingeordnet sind, werden wir eine Bahn zum Training nutzen und auf der anderen Bahn bestimmte Kinder im Einzelunterricht trainieren lassen.



Vielleicht gelingt uns so eine Angleichung und damit ein kontinuierliches Training innerhalb der Gruppe.





Die Kleinsten haben beim Brustschwimmen enorme Technischwächen und so trainieren wir zunächst die Bein- und Rücken- sowie die Reaktionsfähigkeit, die in diesem Alter gut zu trainieren sind und für eine tolle Entwicklung der Kinder sorgen.



Während die Großen Bahn um Bahn ziehen, spielen die Mäuse „Feuer, Wasser, Land“.





Die letzten 15 Minuten lassen wir auch unsere Delfine spielen, noch sind die Ferien erst seit kurzem vorbei und so ein bisschen Spaß zum Schluss steigert die Freude aufs nächste Mal.



## Haitraining

Die Älteren sind schon etwas weiter: hier können wir schon intensiver auf die Technik eingehen. Heute probieren wir



ausgiebig des Rückenschwimmen inklusive des Rückenstarts und das Gleiten in der Rückenlage nach dem Start.



Im Anschluss versuchen wir einen ordentlichen Startsprung, den immer noch nicht alle weit und gestreckt hinkriegen. Den Abschluss bildet das Springen vom Turm, das immer wieder gern und ausgiebig genutzt wird.

