

Trainingsbericht Montag 30.08.2010



Anne sorgt endlich mal wieder für eine ordentliche Erwärmung am Anfang der Trainingseinheit - super.



Kathrin übte gleich noch ein wenig die Grundlagen des Brustschwimmens mit unseren heutigen Jüngsten.



Tilo versuchte ebenfalls weitere Fortschritte beim Brustbeineschwimmen zu erzielen und verpflichtete alle dazu, beim Einschwimmen keine Brustbeine zu benutzen, um danach frisch und munter die Bewegung erst an Land und dann auch im Wasser zu vollführen.



Es zeigt sich immer wieder: Brustschwimmen ist die komplizierteste Schwimmart!!



Das Üben mit den Kleinsten macht besonders viel Spaß, ist aber auch sehr anstrengend!



Während manche noch ein wenig Unterstützung brauchen,



versuchen andere schon, ihr Wassergefühl zu nutzen und frei und weit zu gleiten!



Wichtig hierbei: Körperspannung und ordentliches Strecken! Bitte unbedingt auch zu

Hause üben- am besten mit Hockstrecksprüngen.



Kathrin in der gleichen Körperhaltung- auch beim Startsprung braucht man Körperspannung und -streckung!!!



Aber manch einer muss erst mal an die Höhe herangeführt werden.



Unsere Mittleren erhielten ein ähnliches Programm- natürlich waren die Strecken etwas länger.



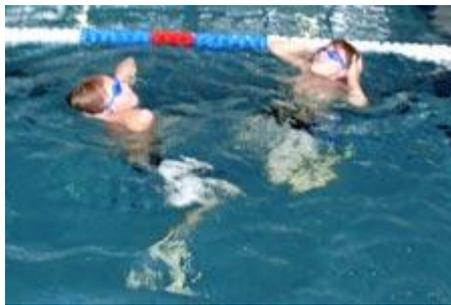
Brustbeine in verschiedenen Varianten- wichtig wäre auch hier: Bitte die Beinbewegung zu Hause im Trockenen üben!



Zur Abwechslung und Kräftigung kann man diese Übungen und sogenanntes Wassertreten auch auf der Stelle und zu zweit oder zu dritt trainieren....



Ein kleiner Wettkampf gegeneinander spornt dabei sehr an und erhöht den Spaßfaktor.



Kathrin nutzt gern auch die Nudel- vielleicht auch für das Aussehen?!....





Am Ende spielt man gern auch Feuer, Wasser, Land....

Alles Gute bis zur nächsten Woche wünschen Euch Eure Trainer!!

PS: Dann beginnt wieder das harte Training des neuen Schwimmjahres! Stellt Euch bitte darauf ein.