

Montagstraining 07.03.2011

Faschingsmontag und prompt kamen nur wenige Kinder. Dies gab uns die Gelegenheit, die Kinder der **Delphine** und **Krokodile** noch einmal aufzuteilen.



Tilo übernahm Bahn 4



Yvonne Bahn 3.

und



Viel Beine, lange Strecken und ordentliche Technik waren heute gefragt. Aufgereiht wie auf einer Perlenschnur kamen die Kinder wieder zurück.



Kathrin mit ihren 8 **Schwimm-Mäusen**, deren erste Übung der



Kopfsprung war.

Annett unterstützte tatkräftig!



Erklärungen am Beckenrand

sind für die 5- , 6- und 7jährigen ein Muss.

Da wir zum Ende des Monats unser „Frühlingsschwimmen“ absolvieren und die Kids da auch 50 Meter schwimmen werden, übten wir heute nach dem Startsprung verstärkt die Wende und den Anschlag.



Quentin



Tim und Paul



Julia, die sich im Anschluss an einer Bahn

Kraulschwimmen probiert genau wie



Quentin und Vincent



Unter den Argusaugen von Annett und mir proben wir zum Schluss nochmals das Streckentauchen , bevor es dann zum Spielen ging.



Auf Bahn 4 versuchte Tilo heute fast nur die Beintechnik zu verbessern.



Da von manchem die Füße unbewußt nicht gestreckt werden, versuchten sich seine Schwimmerlinge heute mit Flossen und



Lernen durch Körpersprache und Zeichen vom Trainer...



Das Spielen am Ende wurde auch wieder ausgiebig zum Springen genutzt- mancher Kamikaze- Flieger...



drehte sich dabei in der Luft.



Conrad erkämpfte sich heute die Maus und Vincent erhielt seinen Seeräuber- herzlichen Glückwunsch!

Die **Haie** bekamen in Vorbereitung auf unseren großen Wettkampf am 25. März (Achtung längere Strecken!) und die verstärkte „Gegnerschaft“ (es könnten 5 andere Vereine kommen) mal ein wenig mehr zu schwimmen.



Die Jungs drängten sich auf Bahn 4 zusammen und die drei Mädels hatten viel Platz auf Bahn 5...



Für unser Ausdauertraining brauchen wir kurze Pausen und längere, gleichmäßige Belastungen- also Training mit Uhr!



Ellen schwimmt freiwillig sogar Delphinbeine und die Jungs beinahe übereinander...



Kurze Auswertung und für seine inzwischen sehr ordentlichen Anstrengungen bekam **Lucas** den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Die nächsten Gruppen wurden zeitweise durch Kathrins Witze vom Training abgehalten- „Frauen“ eben...



Das Programm der „Herren“ wurde nur von den beiden Halbkranken Martin und Tilo absolviert,



wegen Bahn 5 voll besetzt war und obige Strecken unter Kathrins Anleitung zurückgelegt wurde.



Yvonne bekam den Hecht- sie war heute Trainerin und schwamm fast beide Programme- alle Achtung und herzlichen Dank, sowie Glückwunsch!