

Montagstraining 28.03.2011



Kathrin begrüßte heute zwei neue Kinder und konnte unser gelungenes Frühlingschwimmen kurz auswerten. Danach teilten sich die Kinder wieder in die Mäusegruppe und die...



Hier steht das gesamte Programm für die Bahnen 3 und 4 auf der Tafel.

.... **Delphine** und **Krokodile**.

Auffallend war bei unserem Wettkampf, dass nur sehr wenige Kinder die Gleitphase nach dem Abstoßen nutzten. Deshalb begann diese Gruppe heute mit Abstoßen und Gleiten...



Leider war auch hier trotz vorheriger Erklärung die Umsetzung nicht sehr ordentlich. Die Arme sollten gestreckt vor dem Körper zusammengeführt sein, der ganze Körper (inklusive Kopf) unter Wasser getaucht sein und danach erfolgt ein kräftiger, beidbeiniger Abstoß. Wie oben und bei Andre unten zu erkennen, versuchen fast alle Kinder wie ein Delphin



an oder über der Wasseroberfläche „abzuspringen“.



Im zweiten Trainingsteil schwammen wir eine Pyramide und zogen zur „Vereinfachung“ dazu die Flossen an.



In Kraulbeine waren dann 1; 2; 3; 4; 3; 2; 1 Bahn(en) zu schwimmen mit jeweils 15 Sekunden Pause dazwischen.



Eine bis auf maximal 3 Bahnen begrenzte Pyramide war zum Abschluß noch in der Rückenlage zu absolvieren.



Sarah- als neuestes Mitglied dieser Gruppe erkämpfte sich heute ein Gruppentier- herzlichen Glückwunsch und weiter so!

Der Delphin war leider nicht da.

Die **Mäuse** wurden heute betreut von Yvonne und Karsten, Eltern, die in ihrer Freizeit gern am Beckenrand schwitzen.



Danke für Eure Hilfe!!!

Noch kann **Hannes** lächeln...



während **John** sich auf die nächste Lage konzentriert

und die Jungs sich wiederum im Rückenschwimmen testen ...



Jannik



Paul



Auf ins Wasser, Ihr Mäuse....



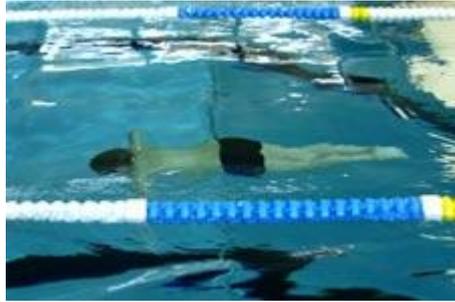
Unser Neu-Mitglied **Vanessa** hat Lust auf mehr und kommt nächsten Montag wieder. Wir freuen uns und Du bist unsere „Maus“ der Woche!!! Herzlichen Glückwunsch!

Die **Haie** begannen ebenfalls mit Gleitübungen.



Auch hier zeigte sich noch Nachholebedarf, aber auch schon ziemlich ordentliche Ausführungen...





Da wir Gleiten geübt hatten, versuchten wir uns noch am Tauchen...



Bei vielen reichte die Leistung sogar für das Gold-Schwimm-Abzeichen.



Für die Pyramide gab's auch hier die Flossen, aber es war Kraulbeine oder Kraul erlaubt und die maximale Bahnanzahl



Betrug 5! Zwischendurch führten diverse Überholmanöver beinahe zu „Crashes“.



Da unsere Kinder sehr schnell über Kneifen am Fuß und Schmerzen der Beine klagten, durften die Flossen ausgezogen und zur Entspannung ein paar Bahnen Kraulbeine ohne Flossen geschwommen werden.

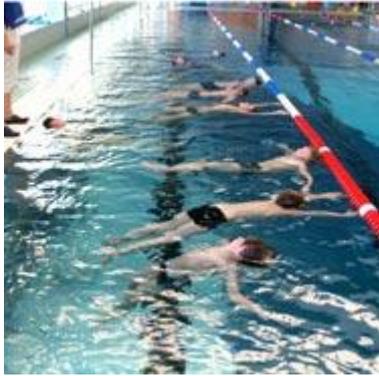


Als Übung für die Schwimm-Maile kam am Ende des Trainings noch Staffelschwimmen unter Kathrins Leitung zum Einsatz.



Die Wechsel waren hierbei das Wichtigste...





Toter Mann in der Bauch- und Rückenlage ohne Schwimmantrieb ist ganz schön schwer und lustig.



Unsere beiden „Zwillings“-Mädchen **Hannah** und **Sarah** kämpften sich wieder tapfer und ohne Murren durchs ganze Programm und bekamen deshalb heute beide jeweils einen Hai- herzlichen Glückwunsch!



Das Programm für die Trainer nutzten nur das beinahe wiedergenesene Tilo und Steffi.



Ab 19.00 trafen sich die „lustigen Weiber von Eilenburg“ und starteten unter Kathrins Anleitung ebenfalls mit



Pyramidenschwimmen auf Bahn 5 durch:



Im Laufe der Zeit kamen immer mehr „Schwimmerlinge“ auf Bahn 5 zusammen, so daß sich am Ende bei 10 Schwimmern sogar ein kleines Gedränge bildete. In der nächsten Woche werden deshalb manche erst 20.00 Uhr in der Schwimmhalle vorbeischaun...



Unsere großen „Jungs“ kamen heute auch nicht so richtig in Fahrt und beendeten zum ersten mal die Trainingseinheit schon kurz nach 20.00 Uhr. Jetzt hatten die Mädels von Bahn 5 überreichlich Platz.
Mal sehen, wie das Ganze in e nächsten Woche abläuft?!