

Montagstrainingsbericht 04.04.2011

26 Kinder aus zwei Gruppen - **Schwimm-Mäuse**, **Delphine** und **Krokodile** - trainierten heute unter meiner Anleitung das Gleiten, Tauchen und Abstoßen vom Beckenrand.



Doch zuerst Gymnastik am Beckenrand für alle Kinder.



Aufteilung der Massen in 3 Gruppen und los ging es: der SEESTERN in Rückenlage



Hier geht es um Körperstreckung und Gleichgewicht halten und immer wieder: die Hüfte hoch.

In der nächsten Übung probierten wir das PAKET (Anhocken der Beine an den Bauch)



Das solche Übungen Spaß machten, sieht man hier.



Mike kontrollierte, dass keiner untergeht.



2 Pakete, die gut lagen, bei den Jüngsten halfen die anwesenden Mamas...Danke!



Jetzt das Ganze in Kombination: Abstoß→Gleiten in Rückenlage...



...und dann nochmals in Bauchlage, hier

Lea beim Seestern in Bauchlage...



dann das PAKET in Bauchlage...



...sowie der Abstoß und das anschließende Gleiten in Bauchlage.



Sah schon gut aus!



Alina freute sich über den Delfin, gemeinsam mit Madeleine



Unser neues „Schwimm-Mäuschen“ **Hannes** hat heute tapfer gekämpft und kommt nächstes Mal bestimmt wieder.

Die **Haie** teilten wir dagegen wieder in 2 Gruppen: Bahn 4 schwamm Meter um Meter



Bei den Jungs auf Bahn 4 versuchten wir die Koordination zu verbessern- mit **Phillip** und **Richard** sind zwei neue Kinder in dieser Gruppe.

Die geübteren Schwimmer auf Bahn 4 sollten ein wenig für ihr Geschwindigkeitsgefühl tun und innerhalb der jeweils 4 mal 50 Meter immer 5 Sekunden schneller schwimmen. Das Ablesen der Uhr und das merken der Zeit der vorherigen Bahnen verursachten doch noch unerwartet große Probleme. Auch das werden wir üben müssen!!

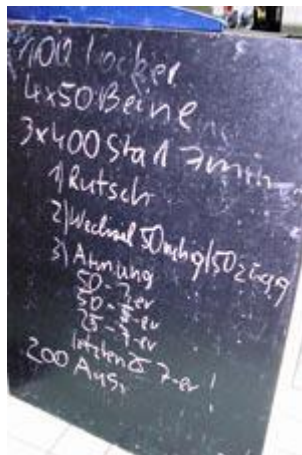
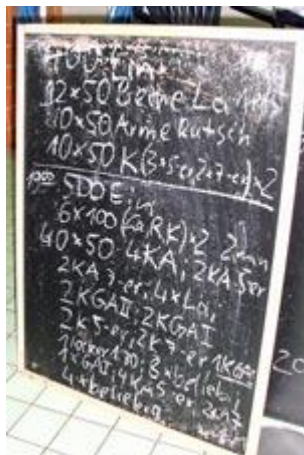


Hier noch einige Impressionen von Bahn 5...



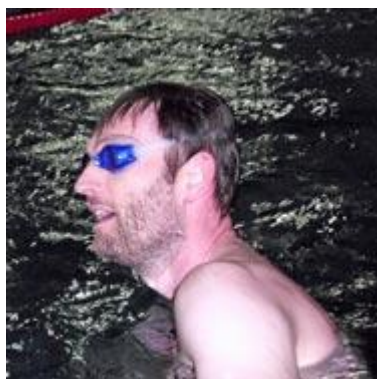
Zum Ende der Trainingszeit gibt es diesmal keine Spielezeit, sondern Sprünge in allen Variationen. Riesenlob an **Lucas**, da ich ihn das erste mal richtig ordentlich gestreckt sehe!! Es geht doch mit der Körperspannung!





schön „Umfang“-reich...

Die Hechte trainierten heute echt eifrig und ganz



Tilo, wieder genesen,



Hape, unser Triathlet, bereitet sich zielstrebig auf den Ironman vor,



genau wie Stephan.

Bahn 5 allein für **Peter** und seine **Frau** ab 20 Uhr



Unsere „Blauaugen“ **Yvonne**



und

Stephan, die Bahn 3nutzten



zusammen mit **Jenny**, die nach über 2 Kilometern noch gut lachen konnte.



Hape und **Stephan**- unsere Triathlon-Jungs- vielleicht bekommen wir sie ja in die Zeitung (Hawaii ist ja auch absolut phantastisch!!!)