

## Freitagstrainingsbericht 11.11.2011



Jungfräulich, wie zu fast jedem Trainingsbeginn: unsere Schwimmhalle.



Die **Enten** konnten sich heute über drei Trainer freuen (Nora, Gerhard und Tilo), wobei **Nora** die Gestaltung des Programms übernahm. Für unseren nächsten Wettkampf, den Volksbank-Weihnachtspokal arbeiteten wir noch mal kräftig am Kraulschwimmen:



Dabei sind die Beinarbeit und das ins Wasser Atmen die Grundlagen.





Für unsere Kleinsten ist dies fast noch zu anspruchsvoll- aber ihr Einsatz ist bewundernswert.



Auch beim Rückenschwimmen ist die Beinarbeit Voraussetzung. (Knie bitte ins Wasser)



**Steffi** treibt unsere Medaillengewinner der Special Olympics auf Bahn 3 an.



Zur Unterstützung gab´s für die „Nachzügler“ und Jüngsten Flossen.



**Marvin** natürlich ohne....



**Kim** mit Flossen

**Hinweis:** Wie oben zu sehen, haben viele Kids die Arme nicht gestreckt und merken es selbst nicht. Bitte übt mit Euren Eltern Armkreisen und Mühlkreisen vor- und rückwärts und achtet dabei auf die Armstreckung!!!!



Rückengleichschlag sollte die Kinder zu genauerer Armbeziehung führen.



Dann kam noch das Kraulgesamtschwimmen...



... und Delphinbeine



Beim Seepferdchen sollte das Gefühl für das Armziehen vorbereitet werden...



... kleines Wettschwimmen zwischendurch?!



Hier nun die lange Version fürs Kraularmziehen und Wassergefühl bekommen.



Steffi beim eigenen Training.



Allein auf dem Brett liegenzubleiben ist schon schwer und die notwendige Körperspannung gelingt auch nicht immer.



Dann kam aber endlich doch noch das Spielen...



Lisa konnte sich nach vielen mühevollen Trainingsstunden endlich auch einmal über die Ente freuen- herzlichen Glückwunsch!



Neue Stunde- neue Gruppen- hier die **Eisbären** auf Bahn 3 und 4.



Auch hier üben wir weiter am Kraulschwimmen und dem Wasserzuggefühl. **Paula**



**Lara**                      **Josephin**

Die Seepferdchen:



Neuestes Mitglied der Gruppe: **Leon**- immer kämpfend- Klasse!



Auch das Rückenbeineschwimmen klappt sehr ordentlich.



Auf Bahn 5 die Jüngsten: **Schildis**



Sie zünden ab und zu den Turbo-Motor und dann spritzt es gewaltig!!



Kopfsprungtraining...



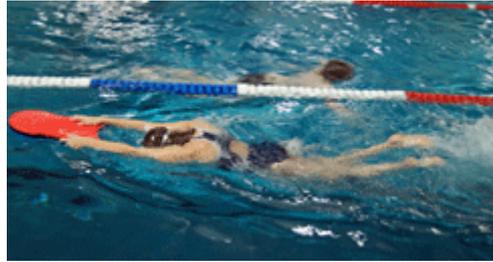
Doppelter Bomber in der Spielzeit.



Leon mußte heute einfach den Eisbären bekommen- herzlichen Glückwunsch!



Die **Pinguine** hatten zwei Bahnen zur Verfügung und Bahn 5 betreute **Uwe**.



Hier stand die Technikverbesserung aller bisher beherrschten Schwimmarten auf dem Programm...



... also auch Delphinbeine...



... und das Armschwimmen

Auf Bahn 4 unsere schnellsten Pinguine mit Pyramidenschwimmen und Pausen nach Uhr.



Pyramide: 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 200m, 150m, 100m, 50m Pause jeweils 20 Sekunden



Hier wurde richtig gekämpft und hart trainiert!

Auf den Bahnen 2 und 3 fehlte überraschenderweise, trotz Aussprache; immer noch unser Trainer Stephan!!

Obwohl bei dem Gespräch mit der Leitung der Schwimmhalle und der Kulturunternehmung klar zum Ausdruck kam, dass es eine Vorgeschichte des besagten Ereignisses gab und die Strafe völlig unangemessen war; sowie vorher zu führende (und zugesagte) klärende Gespräche einfach nicht stattfanden und auch fast drei Wochen lang während der Strafzeit nicht nachgeholt werden konnten, war das Ergebnis: die Strafe bleibt weiterhin bestehen, damit die Autorität der Untergebenen der KUE nicht untergraben wird. Kafka und Brecht lassen herzlich grüßen!!!!

Irgendwann wird es aber auch auf unserer Insel der einzigartigen Gerechtigkeit Redefreiheit und die Möglichkeit geben, dass ein Angeklagter vielleicht angehört wird und nicht allein von dem gleichzeitigen Ankläger, Richter und Ausführenden bestraft wird (mit der eventuellen Möglichkeit durch übergeordnete Instanzen etwas gegen die Untergebenen zu revidieren....).

Laßt uns alle träumen und hoffen...



So übernahm am Anfang Gerhard als Schwimmer und Trainer die Bahn 3 der **Frösche**.



Micha



Kathrin

Angela



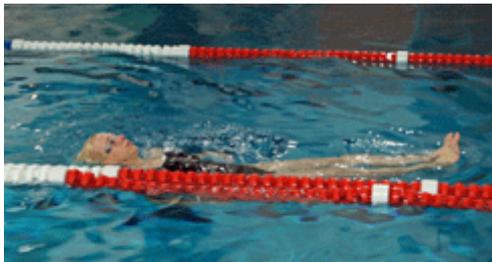
Micha



Kathrin



Gerhard

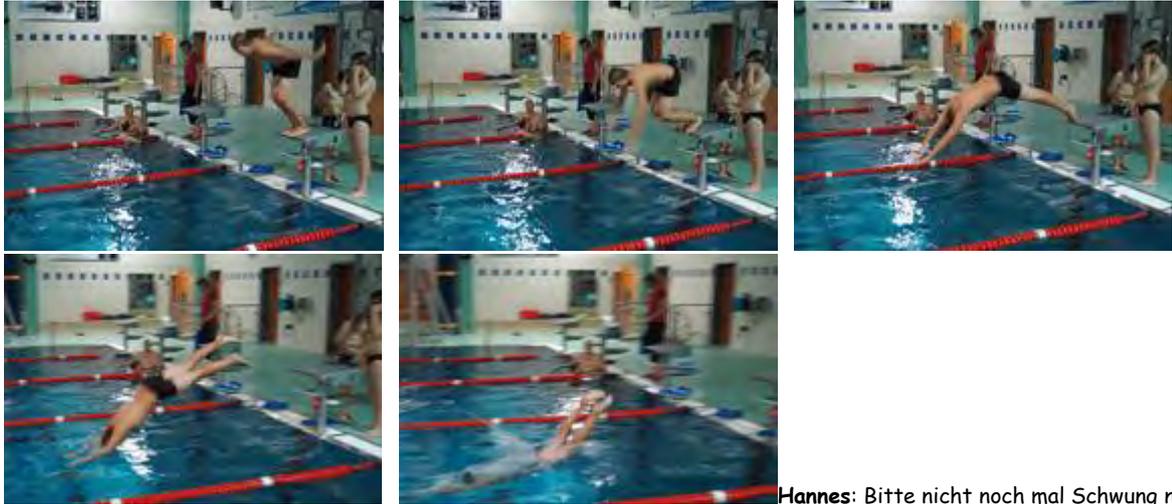


Angela beim „Toten Mann“

Am Ende der Trainingseinheit versuchten wir die Starts zu verbessern- hier nun die Hinweise:



Lukas: Du solltest versuchen etwas höher und weiter zu springen und vor allem nicht so steil und damit tief (ein)zutauchen.



**Hannes:** Bitte nicht noch mal Schwung nach hinten mit den Armen, mehr Körperspannung in der Luft und beim Eintauchen (Beinstreckung)



**Paul:** kein extra Armausholen nach dem Pfiff, Arme zusammen und mehr Körperspannung beim Eintauchen





**Christian:** bitte kein extra Armschwung und

etwas gestreckter eintauchen- sonst sehr ordentlich



**Maurice:** bitte kein extra Armschwung nach hinten und kräftig und weit abspringen- nicht nur „fallenlassen“



Trotz des großen Programms blieb immer noch Zeit zum Spielen...



... sowie Rutschen und Springen...



Lukas



Hannes



Paul



Den Pinguin erkämpfte sich heute Sarah- herzlichen Glückwunsch!

Das Programm für die **Kraken** und in Teilen für die jugendlichen **Nemos**:

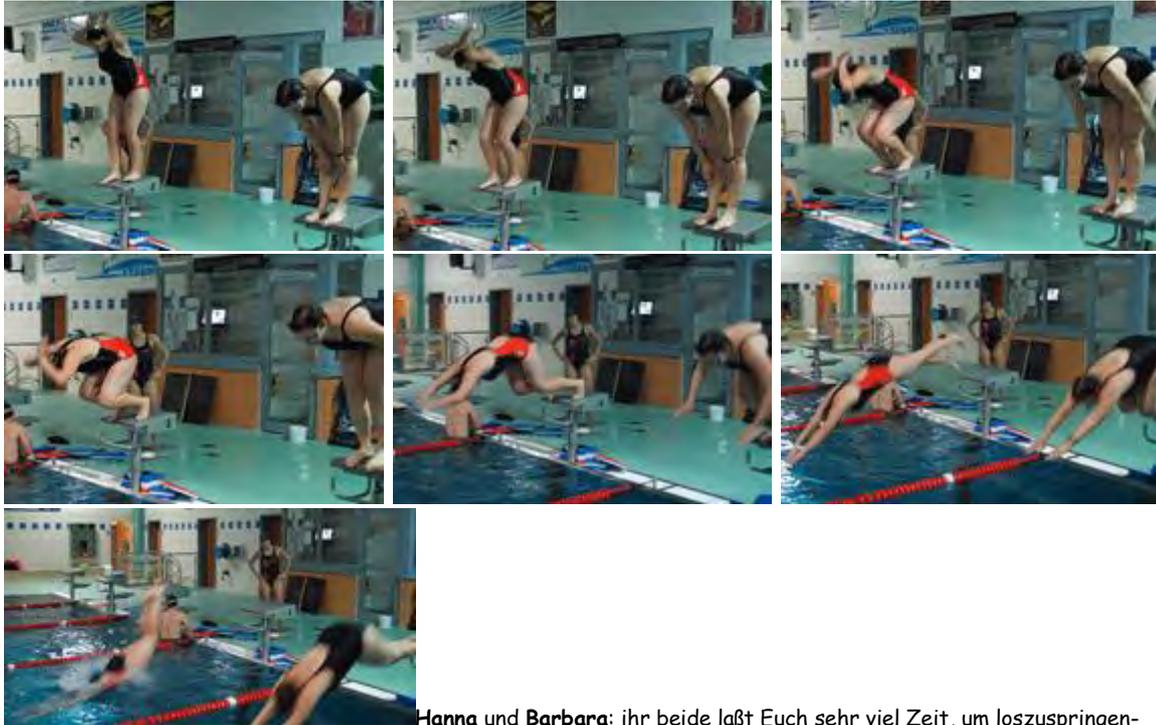


Sofort ging es für alle mit vollem Einsatz los.

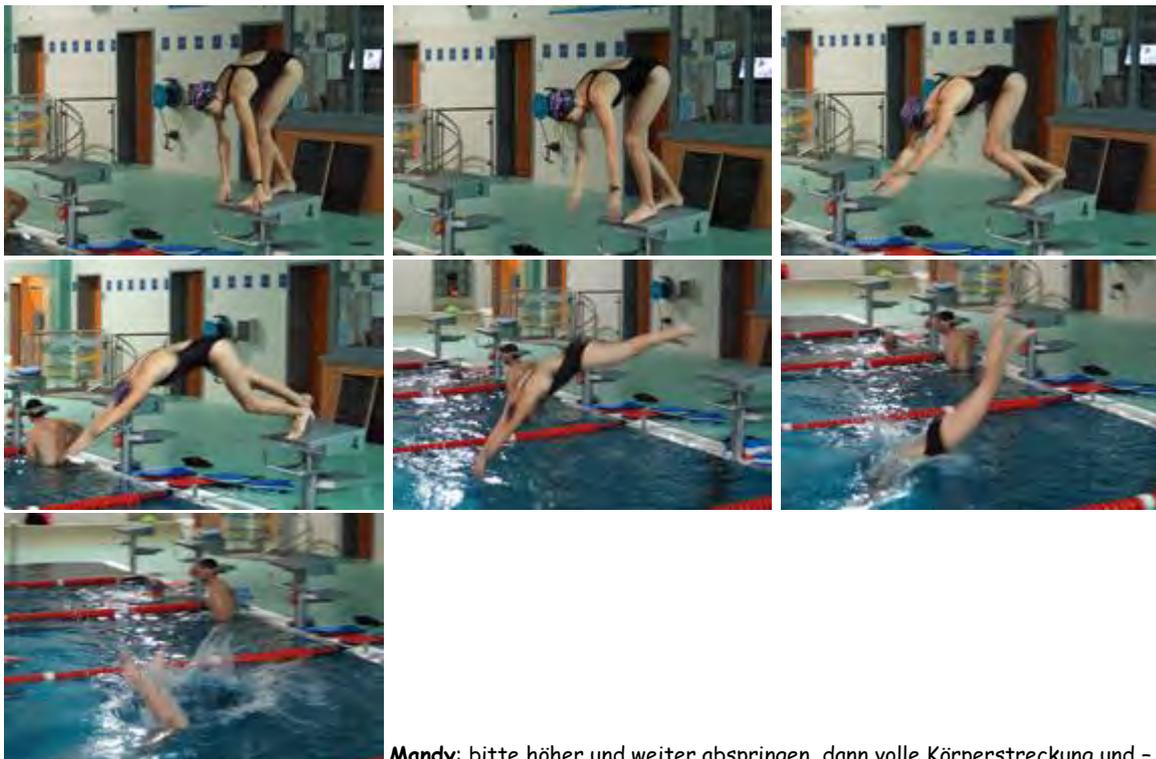
Die Starts der Sprints photographierten wir heute ebenfalls:



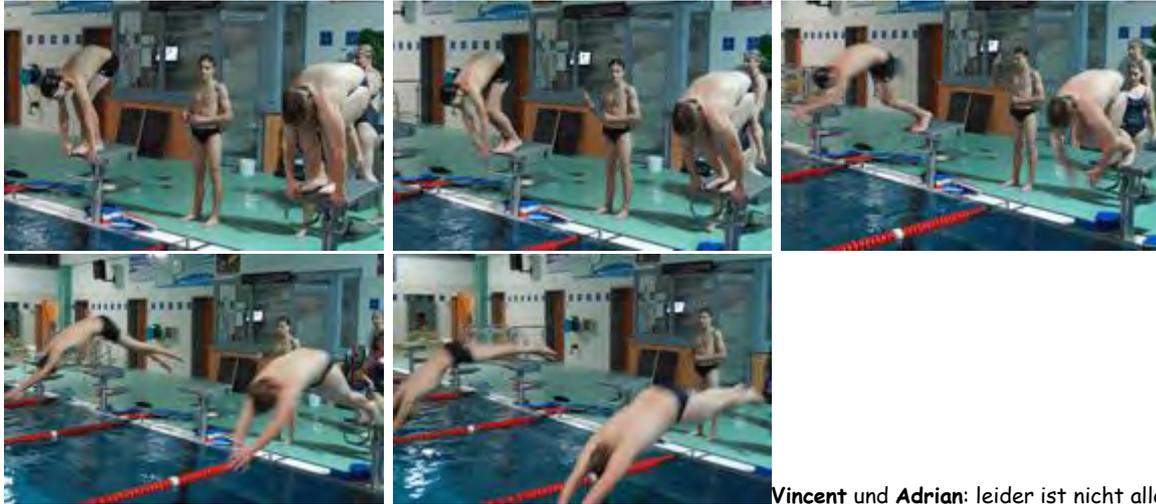
**Jana** und **Frank**: bei Jana weniger und bei Frank mehr- bitte keine Rückführbewegung der Arme- ansonsten sehen die Startsprünge sehr ordentlich aus (Frank evtl. noch Hände zusammen beim Eintauchen)



**Hanna und Barbara:** ihr beide laßt Euch sehr viel Zeit, um loszuspringen- Barbara sollte die extra Ausholbewegung der Arme weglassen und für beide gilt: möglichst weiter springen und dann mit mehr Körperspannung gestreckt eintauchen



**Mandy:** bitte höher und weiter abspringen, dann volle Körperstreckung und -spannung- vor allem beim Eintauchen., dabei bitte flach bleiben (nicht so steil/ senkrecht ins Wasser) und die Beine sollten lang bleiben



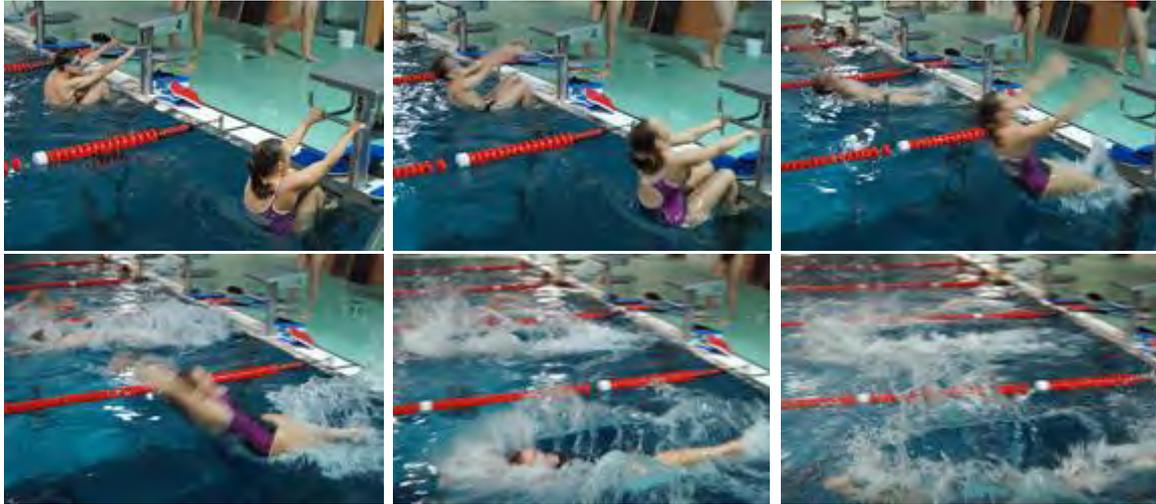
**Vincent und Adrian:** leider ist nicht alles zu sehen, aber bis dahin sieht es schon sehr ordentlich aus- Vince- evtl. mehr Streckung am Ende und damit weiter und flacher eintauchen und so mehr Schwung mitnehmen



**Nick und Isi:** Wie bei den anderen auch: Ausholbewegung weglassen, schneller reagieren nach dem Pfiff, Eintauchphase ist toll.



Im Anschluss übten wir den Rückenstart: hier **Vincent und Adri** - unbedingt einen runden Bogen bilden und zuerst mit den Händen wieder ins Wasser eintauchen- nicht flach auf dem Rücken landen- so geht der ganze Schwung verloren. Als Übung an Land empfiehlt sich hier die Brücke!



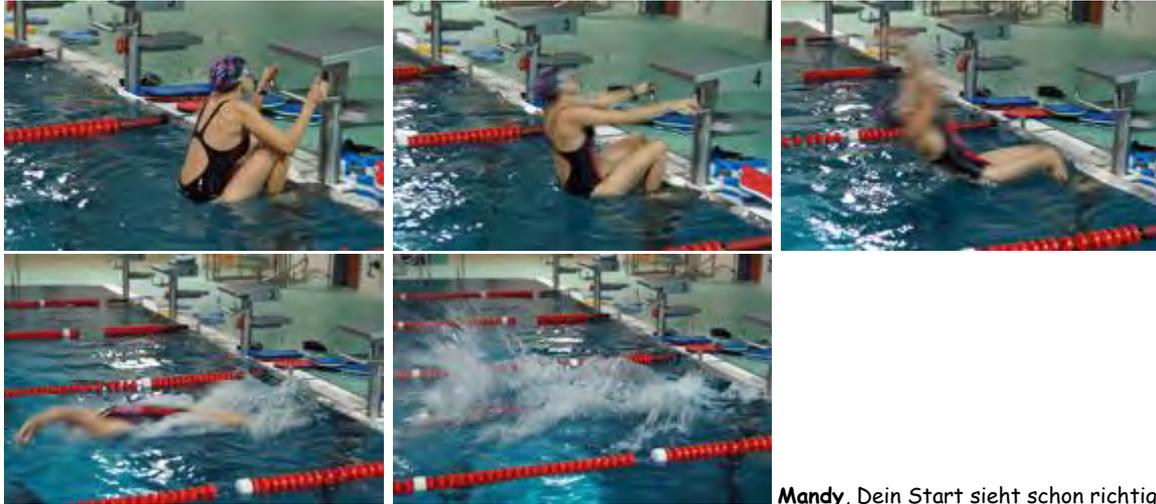
**Nick und Isi:** Hintern hoch, Bogenspannung probieren und den Kopf bitte in den Nacken nehmen



**Jana und Frank:** bei Frank sieht man die Bogenspannung, Jana, Du springst zu steil (also nach oben), nimm den Kopf weiter in den Nacken, am Ende sollte die gesamte Geschwindigkeit ins Gleiten übernommen und nicht flach auf dem Wasser gelandet werden.



Leider ist **Barbara** nicht mehr zu sehen, bei **Hanna** fehlt die Kraft, den Po übers Wasser zu bekommen.

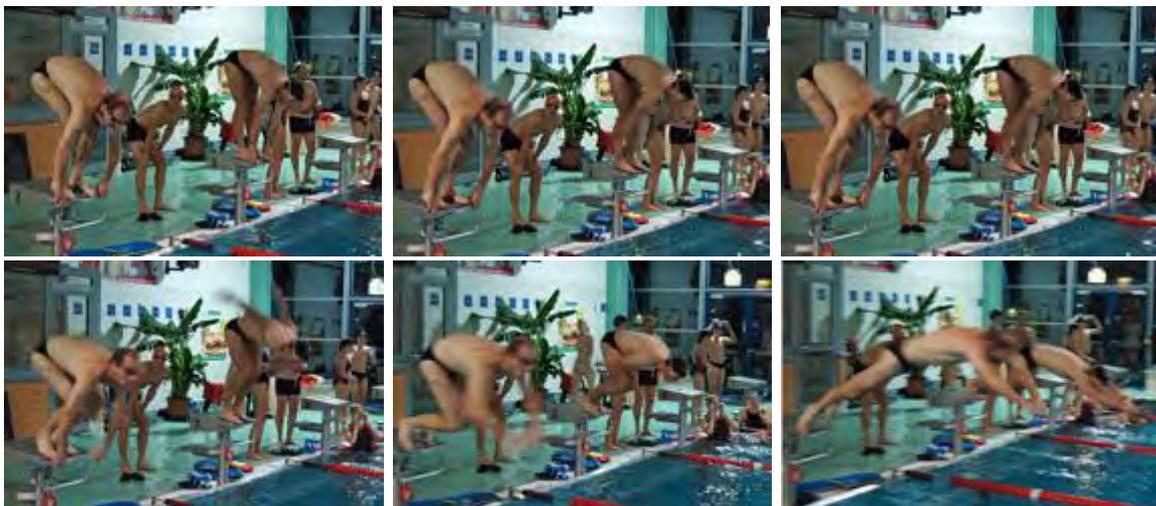


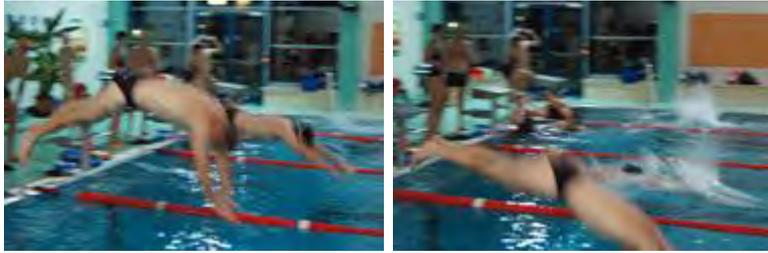
**Mandy**, Dein Start sieht schon richtig gut aus. Nimm den Schwung noch etwas mehr mit und versuch, den Bogen noch runder zu vollziehen und somit nicht nur aufs Wasser zu fallen.

Nun die Bilder der Männer:

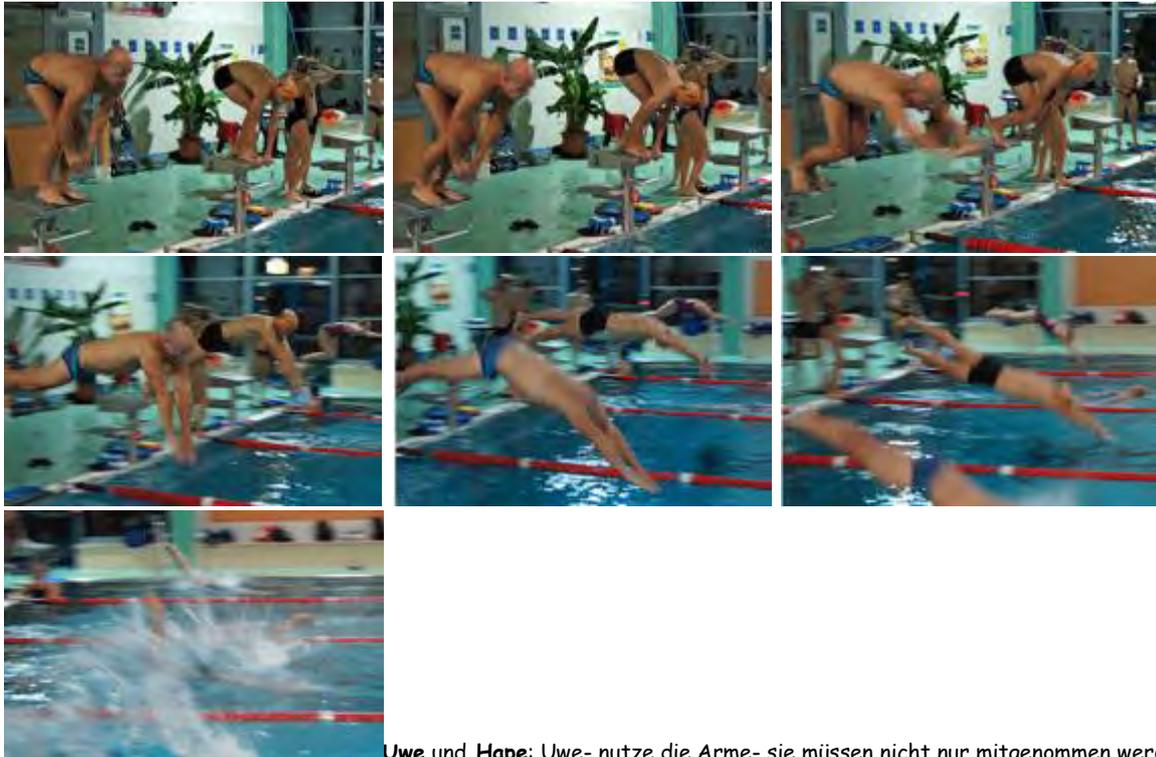


**Tilo und Kai**: schnelle Reaktionszeit, schöne Körperstreckung,

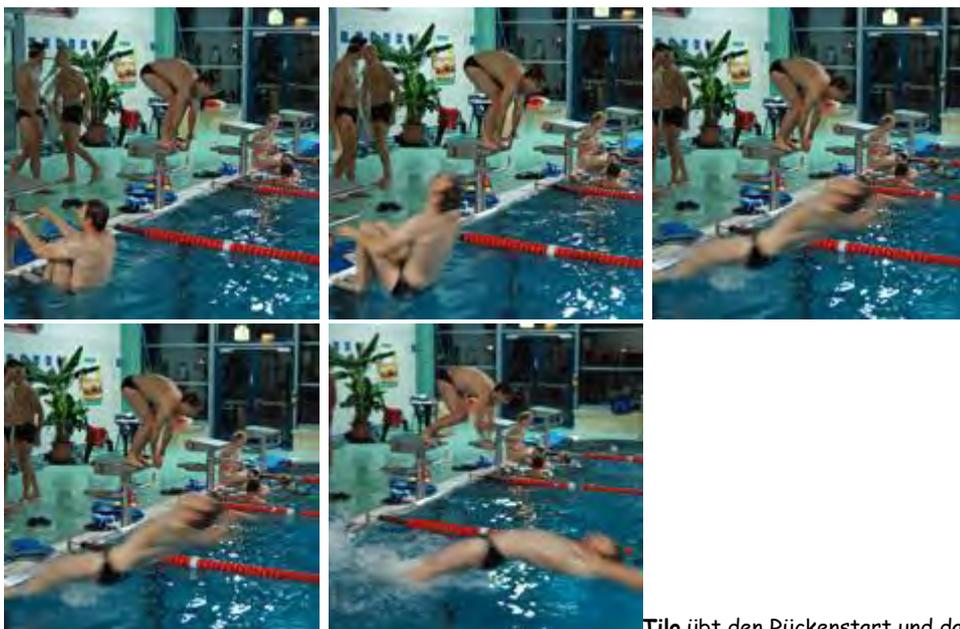




**Martin** springt schön hoch und kommt daher weit ins Wasser rein. **Sven**, bitte keine Ausholbewegung der Arme.

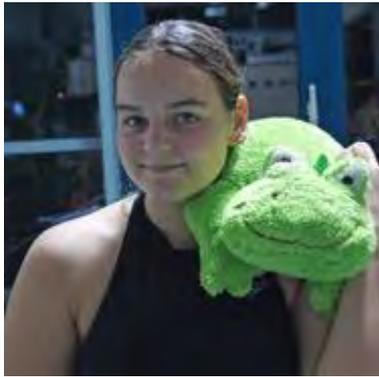


**Uwe und Hape:** Uwe- nutze die Arme- sie müssen nicht nur mitgenommen werden, sondern sollten zusätzlich Schwung nach vorn geben- ansonsten sieht es sehr gut aus- Hape bitte nicht im Körper verdrehen und möglichst die Beine vorm Eintauchen zusammenführen.



**Tilo** übt den Rückenstart und da Rücken seine Lieblingsdisziplin ist, klappt der Start auch ganz gut. Schön, dass das letzte Bild die Bogenspannung zeigt, allerdings

könnte sie noch etwas ausgeprägter und der Kopf zu diesem Zeitpunkt überstreckt sein, um beim Eintauchen den ganzen Schwung ins Gleiten zu übernehmen.



**Hannah**- unser Fröschelein der Woche-Herzlichen Glückwunsch!!!



Die Krake geht an unsere Neumitglieder **Kai** und **Mandy**, Danke fürs Mitmachen!!!