

Montagstrainingsbericht 28.11.2011



Kathrin begann heute mit beiden Gruppen das Einschwimmen.



Dabei mußte die Leine so oft wie möglich untertaucht werden.



Für einige der Kids ein Abenteuer, andere hatten dabei noch so ihre Schwierigkeiten.



Die **Schwimm-Mäuse** begannen danach mit Gleitübungen nach einem kräftigen Abstoß von der Beckenwand.



Bei der nächsten Übung erweiterten wir das Gleiten durch einen Tauchgang an bzw. durch das Tor.



Das Strecken des gesamten Körpers ist hier immens von Vorteil.



Das Abstoßen vom Beckenrand in der Rückenlage ist wichtig für unseren nächsten Wettkampf.



Zwischendurch üben wir das Luftanhalten mit langsamen Ablassen der Atemluft durch die Nase. Ich nenne dies „Bergtauchen“.



Anna und **Lisa**
beim anschließenden Rückenbeine- bzw. Rückenschwimmen.



Jonas wurde unser Schwimmkönig dieser Woche. Herzlichen Glückwunsch.

Haie und **Delphine** konnten sich heute über Nora und Tilo als Trainer freuen.



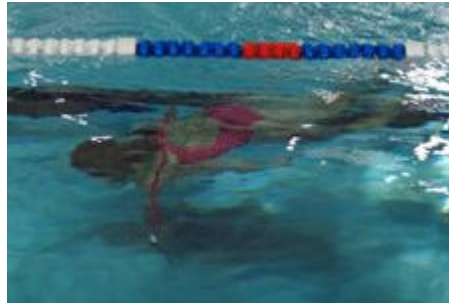
Gleiten und Körperstreckung waren unsere Startaufgaben- hier schön zu sehen von **Alexa** und **Felix**.



Die Verbindung mit einem Startsprung gelingt leider noch nicht so gut- wir müssen also weiter üben, üben, üben...



Die nächste Aufgabe bestand in Tauchübungen...



... durch Ringe....



... und Ringe heraufholen.



Hier führte Dominic einen guten Startsprung mit ordentlicher Gleitphase vor.



Soweit Kraulen, wie möglich ohne dabei zu atmen war die nächste Herausforderung.





Zuletzt noch ein wenig Pyramidentauchen rundete das heute sehr abwechslungsreiche Training ab.



Für gute Trainingsleistungen bekamen heute
Madeleine und **Konrad** die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!



Die **Haie** durften sich dann sogar auf drei Trainer und ein Tafelprogramm freuen.



Patrick,



Lukas, Ellen, Dominic und

Alex hatten damit ordentlich zu tun und

schwammen richtig gut unter Tilos Aufsicht.



Nora und Kathrin kümmerten sich um die Fortschritte aller anderen Haie. **Antonio** schnupperte heute einmal.



Fürs Kraulen unbedingt notwendig, das richtige und kraftvolle „Fassen“ des Wassers mit der Schaufelhand.



„Richtiges“ Schwimmen, wie hier das Rückenschwimmen von **Alex Tuchel** kam natürlich auch dran.

Auch in dieser Gruppe übten wir das Luftanhalten mit langsamem Ablassen der Atemluft durch die Nase, dem



„Bergtauchen“.



Nick darf eine Woche den Hai hüten.

Herzlichen Glückwunsch!

Die **Hechte** profitierten heute enorm von meinem Einfallsreichtum, ließ ich doch meinem Hirnschmalz freien Lauf



und drangsalierte ohne Ende. Kraulbeine mit Seitenatmung...



Stephan



Frank

Seitenlinienschwimmen mit Kraulbeine...



Tilo

Kraulbeine mit Brettwiderstand mittels durchgestreckter Arme unter Wasser



Jenny

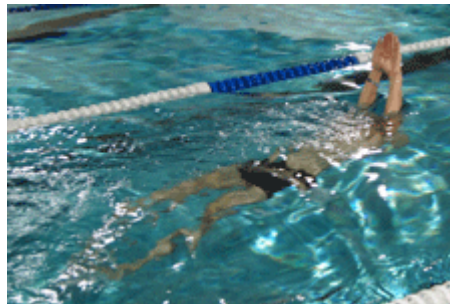


Brigitte und Frank

Rückenbeine mit gestreckten Armen (tja, hier braucht man Lungenvolumen!)



Stephan



Hans Peter

Die „abgespeckte“ Version mit angewinkelten Armen.



Frank und Jenny



Jörg

Kraulbeine und Hundepaddelarme in deren vielen Abwandlungsformen.



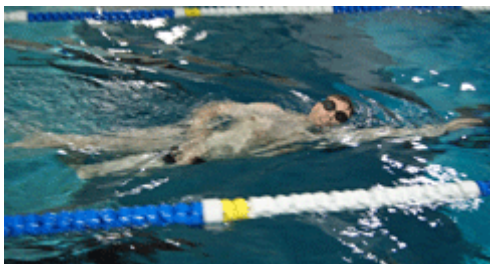
Stephan, Yvonne



Jenny

Gut mitgemacht und durchgehalten haben die Mädels,

Brigitte konnte sogar noch schmunzeln.



Abtauchen unter der Leine, heute Abend eine der leichten Übungen



Hechtsprünge bildeten neben Freistilvariationen aller Art den Abschluss eines furiosen Atem- und Beintrainingsabend.



Hoher Ellenbogen bei **Stephan** und **Tilo**



kräftiger Abdruck bei **Yvonne**

Brigitte und **Jenny**



Toll gekämpft und nun: Gute Nacht!

Eure Kathrin