

# Freitagstrainingsbericht 05.11.2010

Mit Flasche und **Walross** „bewaffnet“



ging es ins Wasser -Anne



zieht die  
Leine.



Maria, Elenor



Gudrun



ich beim Vorzeigen der Übungen für das Aquajogging.



während **Tilo** ein paar „ordentliche“ Bahnen zieht.



**Gudrun** darf das Walross eine Woche lang pflegen.



**Gerhard** trainiert heute die **Enten**.



Abwechslungsreiche Übungen standen an- der Spaß ist den Kids ins Gesicht geschrieben...



Aber auch an der Kraft und Körperbeherrschung wurde gearbeitet.



Das Kraulen sieht sehr gut aus- jetzt fehlt nur noch die Körperspannung und -streckung.



Hier noch mal eine Übung für die Bauch- und Rückenmuskeln und die Koordination.



**Vanessa** darf die Ente nun eine Woche lang betreuen- herzlichen Glückwunsch!



**Colin** zeigt im kleinen Becken schon mal, was er so kann...



während die Kleineren sich noch etwas ruhiger ans kühle Nass gewöhnen.



Bahn 3 nutzen die AWG-ler: **Catrin**

und



**Swantje**



Die **Eisbären** trafen sich 17 Uhr in großer Zahl und konnten nach dem Einschwimmen...



und zwei Bahnen Seepferdchen zum Ausdauertraining übergehen.



Bei den **Schildkröten** übten wir heute bevorzugt das Einsetzen der Arme beim Rückenschwimmen. Wenn es Euch gelingt, die Hüfte nah an der Wasseroberfläche zu belassen und ganz kontinuierlich die Beine zu bewegen, dann sollte das Arme nach hinten bringen gelingen.



Tom



Sophie



Leonie

Attraktiv wie immer: das anschließende Sprungtraining.



Florentine



Startsprungversuche



Ring fangen





**Gideon**



**Hanna** durften sich heute über die Gruppentiere freuen- herzlichen Glückwunsch!

und

Die **Pinguine** unterteilen wir in zwei Gruppen auf Bahn 4 und 5.



Auf Bahn 5 verbessern wir vor allem die technischen Fähigkeiten- hier das Kraulen...



während auf Bahn 4 schon ein knackiges Programm auf dem Plan stand.



**Tim** voll konzentriert.



**Lukas** mit dem Blick zur Uhr, um den nächsten Start nicht zu verpassen.



Den Pinguin erhielt heute **Hannes** -herzlichen Glückwunsch!



**Stephan** betreut und motiviert unsere erwachsenen Schwimmer...

Die **Nemos** und die **Hechte** starteten zusammen und versuchten im gemeinsamen Training am Anfang die Technik



zu verbessern.



Sehr gut sieht **Yvonne** im Kraulschwimmen aus.