Freitagstrainingsbericht 03.12.2010



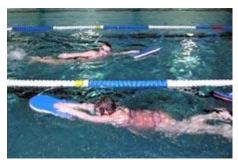


Wie jeden Freitag starten unsere "Walroße" schon am frühen Morgen mit großem Einsatz- heute trotz des schneeigen Wetters!!!-Alle Achtung!!



Bei den **Enten** übernahm Leon die Erwärmung- prima und dankeschön!





Im Wasser arbeiteten wir weiter am Kraulschwimmen- bei Einigen bleibt der Kopf beim Ausatmen schon im Wasser



und es wird auch nur zur Seite ausgeatmet (!!) - manchem fällt es aber sehr schwer.





Vor allem das Rückenschwimmen- auch bei 4 Bahnen- klappt schon sehr gut. Das Brustschwimmen ist zwar oft technisch nicht perfekt- aber die Kids halten längere Strecken gut durch.



Sophie erhielt für ihr Engagement heute die Ente – herzlichen Glückwunsch!



Im kleinen Becken probieren sich die Allerjüngsten auch schon mal an Rückenbeine, hier der 4-jährige **Leon**.



Unter Susanns und Kathrins Anleitung wird mit viel Spaß das spätere Schwimmen





Kurze Beratung und dann toben die Kleinen "todesmutig" über die Matte direkt ins Wasser,



Kathrin übernimmt nahtlos die Krokodilgruppe





 $\label{thm:lemman} \mbox{Heute stand sehr viel Abwechslung auf dem Programm- u.a. am Beckenrand entlang hangeln.}$





Aber auch die Nudel wurde als Hilfsmittel ausgiebig genutzt.







Manch Eine schwimmt schon richtig gut Rückengesamt!!





Unser Schildkrötchen in dieser Woche ist Moritz, in der letzten Woche erhielt Fanni das begehrte Maskottchen.

Die **Eisbären** nebenan arbeiteten heute wiedermal am Kraulschwimmen, z.B. auch mit kurzem und langem





Hundepaddeln.



Für seine Leistungen in der gesamten letzten Zeit konnte sich **Tim** heute über den

Eisbären freuen- herzlichen Glückwunsch!

Während die **Pinguine** ihr hartes Trainingsprogramm begannen, bereiteten die Frauen noch eine Überraschung für das







Uwe und seine Pinguine kämpfen mit den Tücken der Kraultechnik...





und nutzt dabei alle möglichen Hilfsmittel- u. a. Flossen.

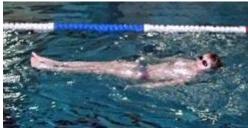


Patrick



"Kumpels" müssen schon echt harte Trainingsprogramme "abschwimmen".

Sie tun das mit viel Herz und Begeisterung und werden bei den nächsten Wettkämpfen auch den Lohn ernten.





Zum Schluß kamen noch ein paar koordinativ schwierige Übungen zum Einsatz- toter Mann mit Antrieb durch die Arme einmal auf Höhe der Badehose und einmal über Kopf!! Dazu müssen auch die Bauch und Rückenmuskeln ordentlich angespannte werden!!







Abschließend noch ein Bild unserer fleißigen Erwachsenenschwimmer,

die mit viel Enthusiasmus zu jedem Training kommen.