

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 vorbereitet.



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



Kathrin übernimmt nahtlos die **Krokodil**gruppe



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 Schildkröten in dieser Woche ist **Moritz**, in der letzten Woche erhielt **Fanni** das begehrte Maskottchen.

Die **Eisbären** nebenan arbeiteten heute wiederum 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



Weihnachtsfest vor?!



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



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



Patrick



und „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 angespannt werden!!



Abschließend noch ein Bild unserer fleißigen Erwachsenenschwimmer, die mit viel Enthusiasmus zu jedem Training kommen.