

## Freitagstraining 10.12.2010

Ein paar Winterfreunde kamen letzten Freitag in die Schwimmhalle, um die letzte Trainingsstunde intensiv zur Wettkampfvorbereitung zu nutzen.



Nach der Gymnastik am Beckenrand ging es für die **Enten** ins Wasser, um...



das Einschwimmen als Wasserhasche zu erledigen. Voller Spaß ging das Training also los....



Nebenan „tobten“ sich unsrer Muttis aus. Diese Gruppe könnte, wenn sie will, einen Frosch als Gruppentier erhalten und somit zur **Frosch**-Gruppe werden.



Kathrin und die ganz Kleinen spielten und tobten im kleinen Becken....



Unter **Gerhards** Anleitung probierten die Enten viele verschiedene Sachen:



Rückenstarts



Brustbeine



Delphinbeine



Am Ende der Trainingsstunde ist das Springen immer sehr beliebt...



Tizian erhielt nun endlich auch einmal die Ente- herzlichen Glückwunsch!!

In der zweiten Freitagsstunde tummelten sich 18 **Schildkröten** auf Bahn 5...



Nach hartem Training konnte diesmal auch das kleine Becken zum Üben genutzt werden....





Vorwärtsrollen über die Matten ins Wasser sind schwierig, machen aber viel Spaß!



Hannah erhielt heute die Schildkröte- herzlichen Glückwunsch!



Die **Eisbären** versuchten sich heute ebenfalls an vielen verschiedenen Schwimmstilen.



Aber auch Spaß gab`s genug... und **Josefin** kann sich über den Eisbären freuen und das Bild selbst aussuchen.



In der folgenden Stunde schwammen u.a. die **Pinguine**.



Gemeinsam wurden die Starts für den Wettkampf und auch ein paar Sprints geübt...



Später teilten wir die Gruppe in die Bahn 5 für Technikübungen und Technik auch an





Land....



Bahn 4 schwamm inzwischen sagenhafte 30 mal 50 Meter!!! Am Ende waren wieder Startübungen für alle dran.



Paul konnte sich über das Kuschtier freuen- herzlichen Glückwunsch!



Bahn 2 und 3 benutzten die schnellen **Hechte** und nebenan fanden sich unsere Damen zusammen...



Bahn 5 blieb somit für unsere jugendlichen Nemos.



Vincent



Nico

Startübungen können einen ganz schön schaffen....



Nico



Vincent



Isabell

Den Lohn werdet ihr euch aber beim Wettkampf holen...



Nick



Adrian



Isi



Vincent und ???



Isi erhielt für ihre Anstrengungen den Nemo- herzlichen Glückwunsch!





Bis zuletzt schwammen **Martin** und **Sven**, sowie



**Maria**



und

**Hanna**