

Freitagstraining 21.01.2011



Unsere Freunde von der **AWG** schwimmen wieder in größerer Zahl bei uns , während die **Enten** nebenan Stationstraining nach Tafel durchführen.



Zur Stärkung unserer Kinder nutzen wir heute auch Landübungen, wie Hockstrecksprünge , Liegestütze



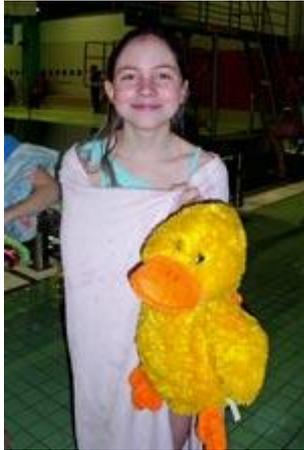
oder Hampelmänner....



Brustarme sind ebenfalls sehr anstrengend, ebenso Rückenlageaufrichten mit Partnerhilfe...



Dreimal schafften unsere Kinder das Programm- teilweise gab' s dabei Rudelbildungen und Wettschwimmen...



Yasmin erkämpfte sich heute die Ente- herzlichen Glückwunsch!



Unter **Kathrins** Anleitung und mit **Annes** Hilfe zogen sich die **Schildkröten** die Flossen an.



Wie in der letzten Woche angekündigt, übten wir ein weiteres Mal das Rückenschwimmen, dank der Hilfe von **Denise** und **Frank** ging das Anziehen der Flossen ganz flott.



18 Kinder auf einer Bahn und dann noch mit Flossen an den Füßen, da kann man nur 6 Bahnen R-Beine und 6 Bahnen F-Beine, sowie im Anschluss noch 4 Bahnen Rücken schwimmen. Zwischendurch gaben wir Techniktipps und spornten die Jüngsten immer wieder an. Dass das Schwimmen nicht immer reibungslos abgeht, beweisen **Cedric** und **Lea**.



Hier zeigte ich den Kids, wie die Arme richtig ins Wasser eingesetzt werden, nämlich mit dem kleinen Finger zuerst.

Vor den Februarferien werden wir den Schildkröten den „Seeräuber“ abnehmen.

Die **Eisbären** legten gleich nach dem Einschwimmen mit demselben Tafelprogramm los...



Insgesamt schafften unsere größeren Kinder die Tafel 4mal und Einzelne sogar 5mal!!!



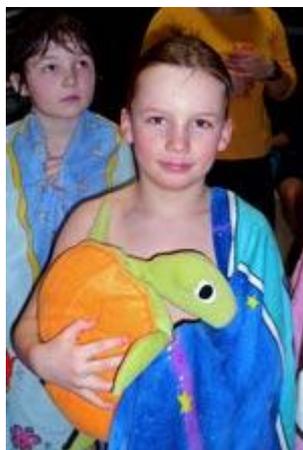
Auch die Mädels kämpften sich durch die Kraftübungen an Land...



Gerhard erklärt zum x-ten Mal, welche Übung gerade ansteht...



Stephan half als Trainer sofort mit, auch die schwersten Übungen zu absolvieren.



Karl erkämpfte sich den Eisbären und **Arthur** die Schildkröte- herzlichen Glückwunsch!!



Für die **Pinguine** wurde das Programm etwas schwerer gemacht.



Mehr Übungen und längere Schwimmstrecken schienen den Kindern keine Probleme zu machen...



... ganz im Gegenteil- es machte richtig Spaß !



Während sich die Mädels bemühten, kasperten unsere Jungs ziemlich rum...



Unter Aufsicht klappen die meisten Trainingsaufgaben...



... sobald sich Einige aber unbeaufsichtigt glaubten, konnte das Schwimmen aber auch so aussehen...



Zur Abwechslung tobten Paul und Patrick mit ihren Hampelmännern einmal ums Becken.



Während die Ersten schon spielen durften,...



...mußten unsere Schummler noch eine extra Runde drehen, z.T. mit Mamas Hilfe.



Marie strengte sich besonders an, zum Lohn gab' s heute den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!



Die erwachsenen **Frösche** auf Bahn2 und 3 trainierten eifrig unter **Stephans** Anleitung



Man kann die Anstrengung förmlich sehen.



Zur Kontrolle erhöht der Trainer seine Aussicht und sieht: Rückengleichschlag.



Mit vielen Erläuterungen und großem Engagement trieb **Stephan** seine „Frösche“ vorwärts...



und wurde doch zum Dank glatt von den „Nachbarn“ ins Wasser geschmissen...

Er nahm`s mit großem Humor- Danke Stephan!



Das Programm der Hechte war mit 4 Kilometern nicht extrem lang, aber doch anstrengend genug. Besondere Anerkennung verdiente sich **Martin**, der seit Wochen die Technikänderungen im Kraulen umsetzt und sich nun auch in der Schwimmgeschwindigkeit wesentlich verbessern konnte- super!

Bei den **Nemos** gab es erstmals wieder Stresspusteln, als die Herrschaften das zu absolvierende Programm an der



Tafel erblickten.

Aber Vincent und Co. konnten sich aufregen, wie sie wollten, Schwimmen und Gymnastik am Beckenrand waren heute dran



und so wurde das harte Training auch durchgezogen.



Sah doch gar nicht schlecht aus, euer Training!



Gut ging es unseren Schwimmern Yvonne, Maria, Ingo und Antje auf Bahn 2, ganz ohne Kontrolletti zogen sie ihre Bahnen. Schön finde ich es, das auch die Neuen unter ihnen nett aufgenommen werden. Heute war Annett(mit der gelben Kappe) erstmals dabei und fühlte sich so wohl, dass sie nächste Woche wieder kommt.