

## Freitagstraining 28.01.2011

Da ich am Freitag mal mit im Wasser war, gibt es erst von der Abschlussgymnastik am Beckenrand Bilder.

Trotz anstrengendem Aquafitness-Training können die Damen zu Schluss noch lächeln, das freut mich sehr.



Geht noch was, Mädels?



Noch jemand, der sich freut: **Wolfgang**, den wir im NEUEN JAHR erstmals begrüßen dürfen. Schön, dass Du wieder dabei bist...



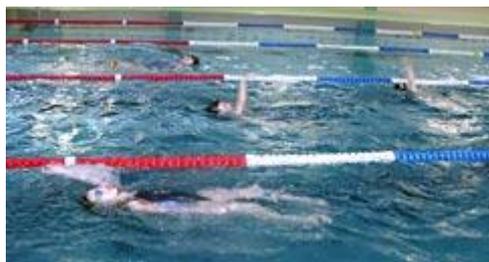
Während Gerhard und Tilo die **Enten**-Gruppe „knechtet“, hab ich heut gut lachen, denn ich darf Klein-Maria betreuen, die sichtlich Spaß in der Schwimmhalle hat. Naja, noch muss sie nicht trainieren...



...wie die Großen, die wieder zahlreich das Training im Wasser genossen.



Zum Einschwimmen gab es heute: Kraulbeine , Brustbeine, Seepferdchen und Rückenschwimmen...



Nach dem Einschwimmen übten wir heute paarweise die Zieh- und Schiebegriffe der Wasserrettung, die teilweise sehr anstrengend waren.



Trotz der Schwere hatten die Kids aber offensichtlich Spaß bei der Ausübung.



Alle gaben sich redlich Mühe, den Partner zu „retten“.

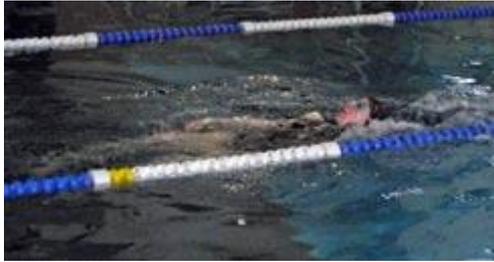


Nach dem Ziehen in der Bauchlage wechselten wir zum Ziehen in der Rückenlage...



Wichtig waren uns Trainern gleich mehrere Sachen:

Vorstellungsvermögen für die uns noch fremden Übungen, Körperhaltung, Teamarbeit und natürlich Zusammenhalt und Spaß unter den Partnern.



hier: Rücken.

Trainerin **Steffi** schwamm in der ersten Stunde auf Bahn 3 selbst mit-



Am schwierigsten in der Umsetzung war das Schieben in der Bauchlage... aber mit etwas Mühe gelang es den Meisten.



**Ronja** bekam heute die Ente - herzlichen Glückwunsch!

Bei den Kleinsten der „**Schildkröten-Gruppe**“ begann das Training mit Kräftigungsübungen am Beckenrand.



Beim Training immer eine große Hilfe- **Jana**.



Unter den Leinen Hin- und Hertauchen ist eine noch ziemlich schwere

Aufgabe. Außerdem sollte man die Schwimmer der Nebenbahn beachten!



Erste Versuche eine ganze Bahn Kraul zu schwimmen, gingen sehr an die Substanz unserer Schildis....



...da kam ein kleiner Mattenlauf mit abschließendem Sprung als Abwechslung und Erholung sehr gelegen.



Startsprünge durch einen Gegenstand erfordern viel Mut und Geschick...



Unterdessen starteten auch die **Eisbären** ihr Programm. Wie bei den Enten kam nach dem Einschwimmen das



Transportschwimmen dran...



Das einfache Ziehen bereitete viel Spaß und gelang fast allen sehr gut.



Mit dem Ziehen in der Rückenlage (Achselziehgriff) taten sich die Kids schon schwerer.



Nebenan zu sehen, unsere Eltern beim sehr gemütlichen Schwimmen.



Vor allem die Mädels zeigten dann auch noch sehr gute Schiebegriffe in der Bauchlage.



Manch Mutti wollte nicht aufs Bild und manche Mutti war mehr an der Unterhaltung gelegen- und das während des Schwimmens.

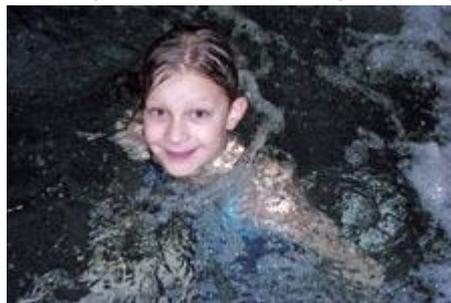
Die „Schildis“ spielten in ihren letzten Minuten im kleinen Becken zusammen mit den Eisbären, das fördert den sozialen Kontakt untereinander und scheint viel Spaß zu machen...



Unter den Augen von **Jana** konnte den Jungs und Mädels nichts passieren. Hier noch ein paar Schnappschüsse...



**Henriette**



**Paula**



**Moritz**



**Janine**



**Anna** ist heute unser Eisbär und leider ohne Bild unsere Schildi der Woche: **Henriette**.

Freudestrahlend zum Training zukommen, das ist für einen Trainer das Schönste, was es gibt. Bei den **Fröschen** war es heute **Frank**, der uns so beglückte.



Desweiteren ganz fleißig bei der Sache: **Michael** (oben) und **Kathrin** (unten) sowie Franks Frau **Simone**, die sich genauso freut wie ihr Mann. Aber Stephans Aufgaben sind auch nicht ohne- Rückenbeine mit Brett und Pullbuoy?!



Dank an **Stephan**, der am Beckenrand seinen „Nebenjob“ mit viel Engagement verrichtete.

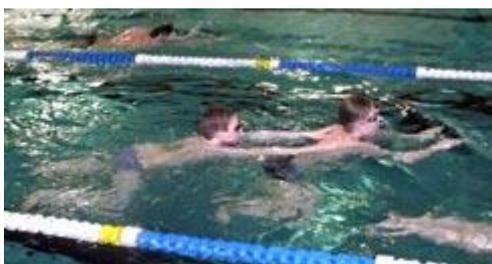


Und, wer mit Freude zum Training kommt, darf mit Freude, Frau und Frosch nach Hause gehen. Herzlichen Glückwunsch, **Frank!!!**

Wie die Kleinen, so auch die Großen... Nach dem Einschwimmen erfolgte auch bei den **Pinguinen** in dieser Stunde



Partnertraining mit Zieh- und Schiebegriffen ...



Erstaunlicherweise stellen sich die guten Schwimmer hierbei manchmal ziemlich komisch an...



Kathrin mußte sich erst einmal stärken, bevor sie das Training weiterführen konnte.



Nach dem Seepferdchen führte sie das KO-Tauchspiel durch...



Je zwei Starter versuchten den anderen zu übertrumpfen und Ko-gehen zu lassen.

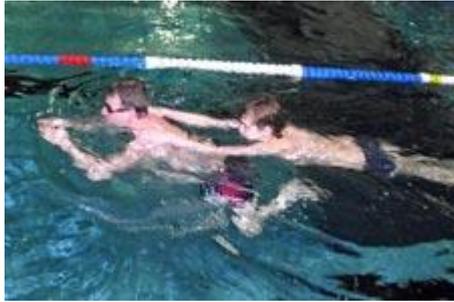




Fast 20 Meter weit kamen Michi und Patrick- alle Achtung!



Hannes erhielt heute den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!



Bei unseren jugendlichen **Nemos** half Ingo mit aus, um genügend Übungspaare zu bekommen.



Während hier fleißig gerettet wurde, zogen die Hechte wie immer ihr Programm durch. Neben dem Retten schwammen



unsere Großen auch Partnerübungen, die ziemlich anstrengend sind...





Für seine Mühen bekam **Ingo** diesmal den Nemo- herzlichen Glückwunsch!