

Freitagstraining 18.03.2011

Die 16-Uhr -Gruppe auf Bahn 3 festigt sich immer mehr!! Unter der Anleitung von **Steffi** schwimmen alle gemeinsam



schon ziemlich anspruchsvolle Programme und verschiedene Aufgaben...



Der Spaß an der Bewegung im Wasser steht hier absolut im Vordergrund.



Die **Enten** durften heute kurz quer einschwimmen und hatten danach 4 mal 50 Meter mit 30 Sekunden Pause zu



absolvieren. Leider schwimmen die meisten dabei immer noch Brust und nur selten Kraul oder Rücken.

Da die Wenden , die eigentlich besonders ordentlich ausgeführt werden sollten, kaum Beachtung fanden, durften alle das gleiche noch einmal schwimmen...



Für ein wenig Abwechslung sorgten danach die verschiedenen Beinschwimmarten- teilweise um die Wette geschwommen...



Zwischendurch immer sehr beliebt, aber doch schwierig, das Seepferdchenschwimmen auf dem Brett sitzend.



Wunderschön ist auch Delphinbeine anzuschauen...



Gerhard betätigte sich vor dem Spielen noch als Starter, damit nächste Woche beim Wettkampf alles klappt.





Die **Schildkröten** konnten nach dem Einschwimmen erst einmal das Bergtauchen am Beckenrand probieren...



...um sich später im richtigen Streckentauchen üben zu können.



Auch in dieser Gruppe „arten“ die Schwimmübungen immer wieder zu kleinen Wettkämpfen aus- mal sehen, wer beim

richtigen Wettkampf nächsten Freitag vorn sein wird.



Die Schildkröte bekamen heute **Maria** und **Eliah** Lawnick- herzlichen Glückwunsch!

Die **Eisbären** erschienen sehr zahlreich und tobten sich zwischen der Eltern- und der Schildi-Bahn aus.

Nach dem Genuß von 10 Bahnen einschwimmen, stand auch bei ihnen das Trainieren mit der Uhr und selbständigem



Pauseneinhalten auf der Tagesordnung. Mehrere neue Kinder wollten sich heute probieren und zeigten schon sehr ordentliche Leistungen.



Für das Seepferdchenschwimmen sind vor allem die Mädels zu begeistern- vielleicht, weil man dabei photogen in die

Kamera lächeln kann??



Saskia nutzte die Spielzeit, um weitere Bausteine des Schwimmabzeichens in Gold abzulegen, da sie vor den Ferien leider nicht da war.



Hans erhielt, wie schon letzte Woche versprochen, den Eisbären für seine stetigen Trainingsbemühungen- herzlichen Glückwunsch!

Die **Pinguine** starteten heute mit Lagenschwimmen und selbständigen Pausen.



Und Lagen beginnt bekanntlicherweise mit Delphin, das hieß zuerst 50 Meter Delphin Beine zu schwimmen.



Nach den anderen Beinschwimmarten (Rücken, Brust und Kraul) durften sie Delphin in der Gesamtlage natürlich weglassen, mußten dafür aber jeweils 100 Meter schwimmen!



Die Startübungen erwiesen sich als ziemlich wichtig, da es sich schnell zeigte, daß „man“ doch nicht mehr so genau



wußte, wie das Ganze abläuft...



Christian durfte sich über den Pinguin freuen- herzlichen Glückwunsch!



Stephan tobte sich in der Zwischenzeit an seinen Fröschen aus- leider weiß ich nichts über das Programm oder die Übungen. Aber sicher gab es wieder ein weites Spektrum in dieser heterogenen Gruppe (Alter von 14 bis 50 und 60).



Andre war bei den **Hechten** zur Probe da und erwies sich bald als richtig guter und schneller Schwimmer.



So wächst auch diese Gruppe immer weiter...

Die **Nemos**- unsere jugendliche Kampftruppe, bereiteten sich weiter auf die beiden, nächste Woche anstehenden



Wettkämpfe vor- am Dienstag Jugend trainiert für Olympia und am Freitag unser Vereinswettkampf.



Neben Startsprüngen trainierten sie auch Tempowechselschwimmen und immer wieder Technik.

Wir wünschen Euch bestmögliche Erfolge und drücken die Daumen- Eure Trainer!