

Freitagstrainingsbericht 08.04.2011



Die **Walrosse** tobten sich heute auch mit Ball aus...

...während auf Bahn 4 auch eifrig geschwommen wurde. Zum Abschluß des Trainings schwamm Tilo noch seine Hauptstrecke, 200 Meter Rücken. Die erzielten 2:28,64 Minuten hätten heute in Essen die Bronzemedaille bei



den Deutschen Meisterschaften der Masters (Altersklasse 40-44) bedeutet (3. Platz 2:43min). Die Krankheiten verhinderten aber die Meldung zu diesem Wettkampf! Als Trost und für diese doch recht ordentliche Leistung erhielt er heute das Walroß-herzlichen Glückwunsch!



Auf der Erwachsenenbahn mal wieder zu Gast **Antje** und auch die kleine



Sophie.

Daneben tummelten sich auf zwei Bahnen ohne Leine die **Enten**.



Auch heute holten wir Übungen nach, die eigentlich noch an den Beginn des Schwimmenlernens gehören- Übungen für die Wasserlage und das Wassergefühl. Oben zu sehen: der Seestern in Bauchlage- einfach nur gestreckt liegenbleiben.



Die gleiche Übung aber lang gestreckt...



... hier noch einmal sehr gut vorgeführt von Nico



unseren Mädels gezeigt.

Noch schwieriger- die Hocke ohne zu kippen- hier in der Rückenlage gut von



Pause...

Viel Spaß, aber auch ganz schön anstrengend- da braucht man schon mal eine



Die Hocke in der Bauchlage



Nun nutzen wir die Übungen fürs Abstoßen und vor allem das Gleiten...



Um den Lerneffekt noch deutlicher zu machen, probierten wir das Abstoßen mit großen Widerständen...



Die Mädels von der AWG angespornt von unserer Trainerin **Steffi**.



Abstoßen mit angestellten Händen



Zum Gleiten und Abstoßen gehört noch das

Tauchen- also üben wir es als Spiel: Pyramidentauchen bis 15!!



Nachgereichte Urkunden und endlich auch die Belohnung für unsere „Bildermaler“: Erster Preis für **Marvin**, er schrieb zum Bild gleich noch eine Geschichte!



Sarah bekam auch noch eine Silbermedaille und **Maria** die Ente.
Einen herzlichen Glückwunsch an alle!



Die **Eisbären** und die **Schildkröten** nutzten ihre drei Bahnen
gemeinsam zum Einschwimmen...



... und ebenfalls für die nachfolgenden Übungen, wie hier den Seestern in Rückenlage...



... oder ganz gestreckt.



Der Seestern in der Bauchlage fiel besonders den Kleinsten noch ganz schön schwer- hierbei üben wir aber auch das Ausatmen ins Wasser.



Die Pakete in Rücken- und Bauchlage waren dagegen schon ziemlich toll ausgeführt und gehalten.



Deutliche Verbesserungen zeigten sich dann beim Gleiten...





In diesen Gruppen versuchten wir auch die Umsetzung des Gleitens nach dem Startsprung...



... wobei die Sprünge selbst noch sehr unterschiedlich ausfielen...



Fast alle unserer Kinder trauten sich zu springen, manche mit und andere ganz ohne Hilfe.



Janine durfte sich über die Schildkröte freuen- herzlichen Glückwunsch!

Die **Pinguine** durften sich natürlich ebenfalls an diesen Übungen „austoben“.



Sie gaben auch ein sehr ordentliches Bild ab....



worauf sich einige „**Frösche**“ auf den Nachbarbahnen dazu animiert fühlten, mitzumachen....



Da Stephan heute unseren Verein beim Bürgermeister und der Vereinsehrung vertreten „mußte“, fehlte ihnen ja der Trainer und der entsprechende Druck.



Richtig schwierig wurde der Wechsel zwischen Seestern und Hocke und wieder zurück...



aber in diesen Gruppen funktionierte dies am besten!



Michi freute sich dann über den Pinguin und **Laura** über den Frosch (trotz Krankheit zur Unterstützung mitgekommen!)- herzlichen Glückwunsch!



Für die jugendlichen **Nemos** hatte Kathrin dann ein richtig hartes Trainingsprogramm- man kann es am Bild oben deutlich sehen. Einschwimmen, dann 400 Meter schneller als beim letzten Training und nach einer Pause zweimal 200 Meter und die Gesamtzeit davon sollte wiederum schneller sein als die heutigen 400 Meter!!



Oben das Programm der Hechte, sowie **Madeleine, Tilo** und **Hans-Peter**, dessen Sohn **Anton** heute für seine Ausdauer und das viele Schwimmen den Hecht mitnehmen durfte- herzlichen Glückwunsch!