

Freitagstrainingsbericht 15.04.2011

Der letzte Freitag vor den Osterferien wurde von rund 30 **Enten** begonnen.



Gerhard und **Tilo** versuchten heute die Gleitphase nach dem Tauchen weiter zu entwickeln...



und noch die Beinarbeit dazu zu nehmen. Dafür müssen sich die Kids ordentlich strecken und vor dem Abstoßen abtauchen. Bei unseren Enten gelingt dies bei weitem noch nicht allen.



Es folgten Lagen-Beine- hier Delphin-Beine schön ausgeführt von **Charlotte** (links) und **Hannah** (rechts).



Anne half dabei, zum richtigen Zeitpunkt auch die richtige Lage zu schwimmen.



Im Hinblick auf die Schwimm-Maile teilten wir die Enten in 4 Staffeln ein und ließen sie gegeneinander schwimmen.



Auf Bahn drei in der „gemischten Gruppe“ sorgte **Steffi** als Trainerin für Spaß und Abwechslung beim Training.



Die Staffeln wurden dann mit Sprossen „aufgelockert“ und abwechslungsreicher gestaltet...





Noch schwieriger war es, zu den Sprossen ein weiteres Teil mit auf den Weg zu nehmen.



Spielzeit gab es natürlich auch

und

Florian erhielt heute die Ente- herzlichen Glückwunsch!

Am Anfang kaum zu sehen waren unsere **Eisbären** auf Bahn drei und vier mit dem Beineschwimmen unter Wasser.



Die **Schildkröten** starteten dagegen unter **Annes** Anleitung über Wasser auf Bahn 5.



Die kleinsten Mädels schwammen sogar zu dritt einträchtig nebeneinander her- prima!



Kathrin sorgte nach ihrem Umziehen für die weiteren Übungen, unterstützt

von Jana.



Gerhard kontrollierte inzwischen auf der Gegenseite das Gleiten und Beinetauchen...

Im Anschluß an die „Vorübungen“ vereinigten wir beide Gruppen und konnten somit sechs Staffeln auf drei Bahnen



aufstellen. Es sind inzwischen ganz schön viele Kinder (toll). Und dann starteten die Staffeln mit Brustschwimmen...



... und erreichten ziemlich schnell die ersten Wechsel- dort unterstützt von unseren freiwilligen Helfern.



Später durfte auch in diesen Gruppen eine Sprosse transportiert werden...



...oder zwei Sprossenteile.



Josephin „rettete“ am Ende eine Schildi inklusive Sprossenteile...



Die Gruppentiere gingen an:

Tim



und

Henriette



Die **Pinguine** durften sich ebenfalls am „Beinetauchen“ probieren und begannen nicht besonders gut damit.



Es wurde dann doch ein wenig besser und gelang sogar mit Delphinbeinenen...



... und in der Rückenlage!!! (Kai- links)



Aufgereiht wie auf einer tibetischen Gebetskette schwammen die „Mittleren“ auch die Lagenbeine, bevor es zum obligatorischen Staffelschwimmen kam.



Wechsel mit ohne ohne „Geräte“ und (unten auch) knappen Zieleinläufen





Verschiedene Lösungsideen beim „Problem“ des Schwimmens mit zwei Sprossenenden



Nebenan schwammen Stephans **Frösche** eifrig ihre Bahnen...



...während am Rand schon gespielt wurde.



Über den Pinguin konnte sich heute **Tim** freuen- herzlichen Glückwunsch!



Laura-eigentlich photoscheu, ganz ähnlich, wie die anderen Frösche. Prima in Kraul- die „Froschfrauen“

Tapfer kämpften sich alle durch die harten Anforderungen von Stephans Trainingsprogramm:



Frank



Simone

Manuela