

Freitagstrainingsbericht 30.09.2011



Kathrin.

Freitag morgens und die Delitzscher Frauen trainieren eifrig bei



Da es ein Geburtstagsschwimmen war, stand der Spaß absolut im Vordergrund....



.... und im Vorraum gab` s auch noch Kaffee und Kuchen!!



Das Gruppentier der Walrosse ging heute an **Petra**- herzlichen Glückwunsch!



16.00 Uhr tobten dann wieder die Allerkleinsten bei der Wassergewöhnung im kleinen Becken.



Die **Enten** starteten in einer Gruppe mit Rückentechnikübungen (Gleiten, Beine, Arme dazu usw.)...



... während eine zweite Entengruppe Ausdauerschwimmen mit Flossen als Aufgabe bekam.



Kathrin probierte sich auf Bahn 3 ebenfalls am Beineschwimmen, die Flossenschwimmer nebenan waren natürlich schneller....



Die Technikgruppe sollte mit Hilfe des Brettes und der Beine erst mal einen Arm dazu nehmen und dabei weiterhin gestreckt bleiben- aber gerade unseren Jungs fällt die Koordination oft schwer.



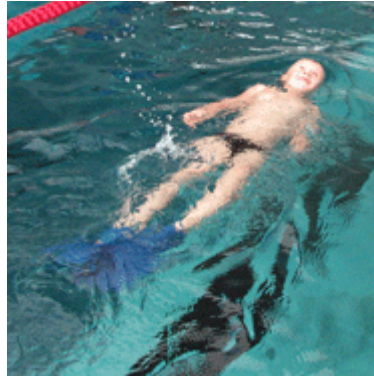
Die Körperstreckung nochmal vorgeführt von **Tilo**- sie ist einfach zu wichtig, um sie vernachlässigen zu können.



Moritz kämpft eifrig- der Körper muß lang bleiben. Emily zieht schon sehr ordentlich ihre Bahnen.



Die Mädels zeigen ihr Bestes



und auch **Moritz** liegt mit Flossen gut im Wasser.



Bei manchem klappt es mit der Streckung und Spannung noch nicht so- aber **Kilian** zeigt deutliche Verbesserungen.



Dann geht es auch bei Moritz ohne Flossen



und **Gerhard** spornt seine Kids weiter an...



Nach dem Wechsel der Gruppen genießen die Kinder den verbesserten Antrieb...



... aber ab und zu gibt es Startprobleme oder einen Stau??



Immer wieder beliebt Seepferdchen auf dem Brett...



Jaqueline muß unbedingt noch an der Atemtechnik bei Kraul arbeiten.



Leider habe ich es nicht mitbekommen- aber gab es etwa noch „Straf“-Liegestütz für unsere Jungs???



Beim Spielen zeigten die „Boys“ heute vollen Flugeinsatz- alle Achtung Kilian!



Moritz nahm die Ente heute mit, da er unermüdlich kämpfte- herzlichen Glückwunsch!



Unsere Elternbahn war ebenfalls gut besucht und die Papas nach langer Schwimmpause ganz schön erschöpft...



Die Schildis starteten mit Nudelschwimmen- Kathrin und Jana sorgten für viel Abwechslung...



Viel Mut brauchen die Kleinen, um vom Startblock ins Wasser zu springen...



... manch Eine(r) versucht sogar schon den Startsprung-primä!

Die **Eisbären** teilten wir ebenfalls in zwei Gruppen- eine für Technik und die andere für etwas anstrengendere



Übungen- zuerst hieß es aber: ruhig einschwimmen.



Die Wasserlage und auch die Technik gerade beim Rückenschwimmen gefällt uns Trainern schon sehr gut.



Ebenfalls beim Spielen sehr beliebt: die Matten.



Leon bei den Eisbären und
herzlichen Glückwunsch!



Pauline bei den Schildis durften heute die Gruppentiere mitnehmen-



Stefan treibt seine Frösche mit Begeisterung und Feuereifer an...



... und die Fortschritte sind deutlich zu erkennen- weiter so liebe Frösche!



Bei unseren Pinguinen ist die Bandbreite der Leistungen sehr groß, so dass es immer schön ist, wenn erfahrene Trainer,



wie **Uwe**(r.o.) mithelfen und wir auch in dieser Gruppe jeden nach den jeweiligen Fähigkeiten betreuen.



Starts üben wir dann am Ende auf beiden Bahnen,....



.... um dann nahtlos zum Rumtoben im Wasser überzugehen.



Den Pinguin durfte **Katharina**

und



den Frosch **Kathrin** mitnehmen- herzlichen Glückwunsch!



Auf den Tafeln kann man das Programm der Masters oder Hechte sehen....



... und während die Kraken gut lachen hatten,...



... keuchten **Sven** und seine Mitschwimmer ganz ordentlich!



Später sahen alle etwas abgekämpft aus: **Tilo**



Jenny

Ingo



Der Kranke ging heute an **Jenny**- herzlichen Glückwunsch!