

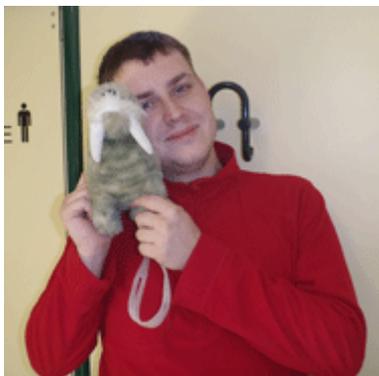
Freitagstrainingsbericht 14.10.2011



Wie immer am frühen Freitag treffen sich die **Walrosse**, dieses Mal zahlreich vor allem auf Bahn 5 mit **Kathrin** gemeinsam im Wasser und viel „Zubehör“ zum Training.



Winken für den eifrigen Fotografen oder kräftig Kraulen war hier die Frage....



Frank war am Ende der Eifrigste und übergläckliche Gruppentierempfänger!

Die **Enten** starteten mit einem neuen Spiel ins Training: Wer sammelt am meisten?



Nachdem am Montag die Mädchen klar ein Spiel gewannen, dominierten hier die Jungs eindeutig...



Nora kontrolliert die Auszählung.



Unsere Elternbahn war heute mit guten Rückenschwimmerinnen besetzt- alle Achtung!

Kurz vor den Ferien wollten wir die Kinder nicht zu sehr beanspruchen und konzentrierten uns noch einmal auf das Gleiten und die Körperlage, sowie die Körperspannung im Wasser...



Die Köpfe sollten inzwischen beim Abstoßen zwischen den Armen und unter Wasser bleiben!!!



Gleiches gilt natürlich für das Verhalten nach dem Startsprung, denn wir wollen mit wenig Aufwand weit kommen...





Vor dem Spielen ließen wir alle noch ein kleines Ausdauerschwimmen (10 Minuten) absolvieren- dies stellt für die Kiddis aber kein Problem dar.



Kathrin „malträtierte“ die **Schildis** mit Übungen am Ort- allerdings...



...scheint es den Kleinen viel Spaß gemacht zu haben...





Lustiges „Ins Wasser springen“ bildete den Abschluß dieser Trainingseinheit.



Auch bei den Erwachsenen tut sich Einiges- aus Trainersicht haben wir einige neue Kandidaten für unsere Wettkämpfe bei den Masters....

Die **Eisbären** probierten zuerst auch das Gleiten und Tauchen...



... sehr ordentlich gezeigt von **Paula** im Vordergrund...



Die Startsprünge waren die letzte Konzentrationsübung vor dem Ausdauerschwimmen im „Gänsemarsch“.

Die Gruppentiere dürfen über die Ferien bei:



Paula



Celina

und

bleiben- herzlichen Glückwunsch!

Bei unseren **Pinguinen** konnte das Training schon etwas umfangreicher gestaltet werden.





Nur mit Gleiten und Kraulbeine kommen hier Einige schon weit über eine halbe Bahn...



Kai zeigt hier im Vordergrund schön, dass er so sogar schneller als sein Nachbar vorwärtskommt!



Beim Bruststart versuchten wir auch schon mal den erlaubten Tauchzug zu nutzen.



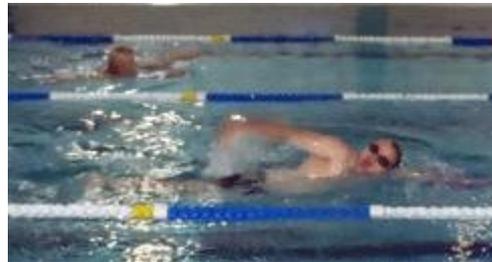
Nora mit Feuereifer beim erklären der Technik, die in dieser Gruppe zum Teil sehr gut umgesetzt wurde.



Während **Anna** noch sichtlich Spaß hatte, sind die Jungs doch ziemlich platt- oder?!



Kathrin übernahm heute für Stephan die Frösche- er mußte dienstlich noch schnell nach Bayern.



Dieses Training garantiert jedenfalls größtmögliche Abwechslung- niemand hat so viele Ideen, wie Kathrin...



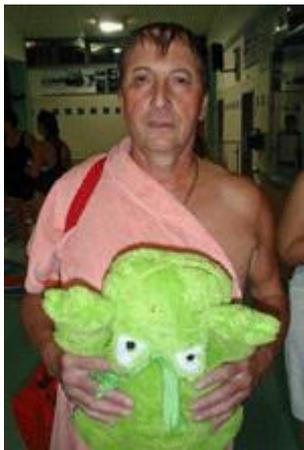
... und den Gesichtern sieht man die Freude und Erschöpfung gleichzeitig an...



.... mit und ohne Brett, waagrecht in Bauch oder Rückenlage, nur mit Armen oder Beinen....



... vielleicht sogar senkrecht- hier ist alles möglich!



Klaus

und



Martin

haben in ihren Gruppen heute ihr Bestes gegeben und wurden mit dem Frosch und dem Pinguin belohnt- herzlichen Glückwunsch!



Die **Nemos** wurden heute richtig hart geprüft- Delphintraining mit und ohne Flossen....



... die Erschöpfung war ihnen deutlich anzumerken!



Bei unseren **Masters** war in Vorbereitung der nächsten Sprintwettkämpfe (vielleicht die Deutschen Sprintmeisterschaften in Berlin und die Stadtmeisterschaften in Leipzig) Technik und die Umsetzung derselben in den Sprint angesagt!

Dies bedeutete in jeder Lage 4 Wettkampfstarts und 25 Meter maximales Schwimmen!!!



Sven

Martin

Tilo



Da kann trotz geringer Schwimmstrecke schon mal ein leichtes Krampfen in der Wade auftreten- oder **Sven**?!



Zwischendurch konnten alle aber auch mal ganz entspannt Rückengleichschlag mit Brustbeinen schwimmen.