

## Freitagstrainingsbericht 18.11.2011



Ausnahmsweise schon mal am Vormittag trainiert und gleich das Gruppentier gewonnen- herzlichen Glückwunsch an **Bernhard** und **Steffie Schack!**



Mit einem Spiel begann das Training der **Enten**. Die Jungs (allerdings in deutlicher Überzahl) konnten dieses Mal gewinnen und sich den Ball öfter zuwerfen.



Da wir für unseren nächsten Wettkampf die Technik weiter verbessern wollten, nahmen wir heute die Flossen zu Hilfe.



Damit das Kraulen bald allen gelingt, starteten wir mit Beineschwimmen ohne Brett, um danach...



... über Strecklage (oder Abschlagschwimmen) zur Gesamtbewegung zu gelangen.



Delphinbeine waren dann noch ein wenig Ausgleich.



Nico durfte sich für seinen unermüdlichen Einsatz über die Ente freuen- herzlichen Glückwunsch!



Ebenfalls eifrig am richtigen Kraulschwimmen Erlernen war **Christian** von der AWG. Steffie gab sich als Trainerin dabei allergrößte Mühe - dankeschön!





Die **Schildis** auf Bahn 5 am Start- wobei sich ein kleiner Teil heute bei den Eisbären versuchte.



Aber auch das eigene Programm war so anstrengend, dass es kurze Erholungspausen geben mußte.



Nach dem Durchatmen ging es wieder ins Wasser, um das Wettkampfprogramm fleißig zu üben.



**Celina**



und

**Maria** beim Rückenbeineschwimmen.



Auch den Rückenstart übten die Kids wieder und wieder.



Zum Ende der Trainingseinheit standen spassige Sprünge an. Hier: **Lea** und **Nina**



Kunstsprünge durch den Reifen von **Simon**,

**Maria**



**Celina**



**Lea**



**Henriette**



Zum Schluss nochmals eine Bahn Brust incl. Startsprung. Toll durchgehalten, prima, Kids!!!





Die **Eisbären** begannen mit wenigen Kindern, so dass wir 6 Schildis mit auf unsere Bahnen nahmen. Allerdings kamen dann noch viele Nachzügler, so dass die beiden Bahnen wirklich voll waren.



Auch hier stand das Technikerlernen mit Hilfe von Flossen im Vordergrund.



Kraulbeine ohne Brett



Strecklage...



... z.T. mit Brett (Schildis)



und

Kraulschwimmen



Was die geborgten Schildis wirklich schon gut konnten: Rückenschwimmen mit Flossen.



Beim Spielen am beliebtesten: die Matten



Moritz der Wasserritter



Die „Eisbären-Schildis“- alle Achtung für Euren Kampfgeist!  
Janine, Florentine, Sophie, Coralie, Tom und Cedric





Florentine

und



Gideon- erhielten heute die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!



Endlich wieder da **Stephan**, der Trainer der **Frösche**. Zusammen mit Kathrin „quälte“ er heute seine Schützlinge ganz ordentlich.



Zuspätkommer werden natürlich extra erfasst beim „Wässern“!



Die Froschgruppe mußte heute mehrmals maximal Schwimmen. Dabei wurden auch die Einzelzeiten gestoppt.



Hannah beim Kraulschwimmen



Kurze Auswertung vor dem nächsten Abschnitt.



4 mal 25 Meter mit je 10 Sekunden Pause nach jeder Teilstrecke



Klaus Frank Simone







Angela mit dem Gruppentier -herzlichen Glückwunsch!

Trainingsergebnisse der Frösche:

	Schw. -art	100 Meter	2x50 Meter	4x25 Meter
Adrian	K	44 / 1:29	40 + 47 = 1:27	19 + 21 + 22 + 22 = 1:24
Frank D	K	45 / 1:35	41 + 52 = 1:33	18 + 23 + 23 + 23 = 1:27
Frank T	B	02:21	1:06 + 1:14 = 2:20	29 + 35 + 33 + 34 = 2:11
Klaus	B	02:41	1:05 + 1:19 = 2:24	30 + 35 + 35 + 37 = 2:17
Hanna	K	56 / 1:43	47 + 54 = 1:41	20 + 24 + 25 + 27 = 1:36
Simone	B	1:20 / 2:23	57 + 1:01 = 1:58	28 + 28 + 27 + 29 = 1:52
Angela	K	59 / 2:16	1:05 + 1:20 = 2:25	29 + 30 + 33 + 31 = 2:03
Yvonne	K	01:56	55 + 1:03 = 1:58	23 + 29 + 29 + 33 = 1:54
Laura	K	01:46	49 + 59 = 1:48	



Alex und Patrick



Die **Pinguine** auf Bahn 4 mit hartem Programm und Starts nach vorgegebenen Zeiten- eine echt gute Gruppe!



**Paul, Ellen, Alex**



**Paul**



**Michi**



**Tim**



Auf Bahn 5 kümmerten wir (v.a. Nora) uns um das Technikerlernen

und -verbessern aller anderen Pinguine. Aber auch ein Pyramidenschwimmen zur Ausdauerverbesserung stand auf dem Programm!

In der folgenden Stunde auf unserer etwas entspanteren Bahn 2:



**Ines**



**Josephin**

und



Bei den **Nemos** waren unter anderem Start- und Wendeübungen für unseren Wettkampf vorgesehen.



Hier beim Rückenstart: **Vincent**



**Nick**



Bei den **Kraken** schrieb Tilo heute nur das Programm, aber **Kathrin**(unten) schwamm dann mit...



... wie auch **Adrian**...



... und unsere heutige Gruppentiergewinnerin: **Barbara**- herzlichen Glückwunsch!