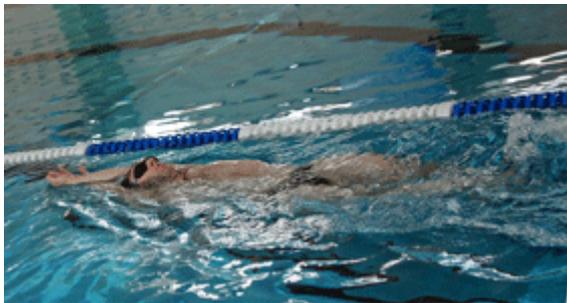


## Freitagstrainingsbericht 02.12.2011

Bis zum Weihnachtsfestbraten dauert es nicht mehr allzu lang, darum kommen unsere Mädels Freitag früh, 10:00 Uhr ganz pünktlich, um ihre Bahnen zu ziehen. Voller Einsatz dabei zeigen **Elenor**, **Sieglinde** und **Brigitte**.



**Tilo** hat immer noch keine Chlorallergie und ohne Wasser wird er kein Fisch!



Am Nachmittag sorgen wir wieder für ein volles Haus. Unser Trainerteam **Gerhard** und **Nora** sowie **Anne** sind mit großem Herz dabei und bringen die Kids ins Schwitzen.



Da wir am 16.12. zum **VOLKSBANK-WEIHNACHTS-POKAL** aufrufen, trainieren alle recht fleißig ihre Strecken.



Der Start und das anschließende Rückenschwimmen sind bei ganz vielen schon richtig professionell aus.



Am Brustschwimmen müssen wir noch arbeiten- aber bis zum Wettkampf ändern wir nichts mehr. Arbeit fürs neue Jahr.



Kilian und Moritz



Den Kraulsprint gab's zum Abschluß auch noch.



Seit einer kleinen Ewigkeit treuer Schwimmer unseres Vereines:  
**Lennard** - herzlichen Glückwunsch fürs Gruppentier!

Unermüdlich unter Steffis Anleitung trainieren unsere Special Olympics Medaillengewinner- im nächsten Jahr steht das bundesdeutsche Finale an- da sollte das Kraulschwimmen perfekt klappen- weiter so!



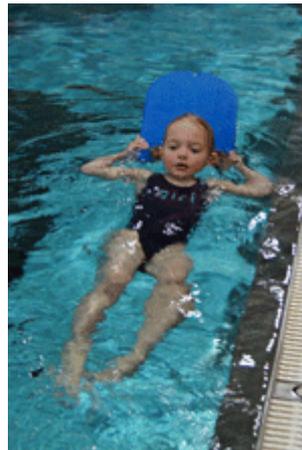
Ab 17 Uhr beherrschen die Jüngsten Bahn 5. Heute zur Probe sind **Emma** und **Leon** dabei, die am 16.12. ihren ersten Wettkampf absolvieren werden, obwohl sie zur Zeit noch im kleinen Becken trainieren. Aber ihre Zeit wird kommen, denn ich kann sagen, diese beiden sind kleine Talente im Wasser!





Wir üben nicht nur Beine und Gesamtschwimmen, sondern es ist auch wichtig, die Begrifflichkeiten wie Brustbeine oder

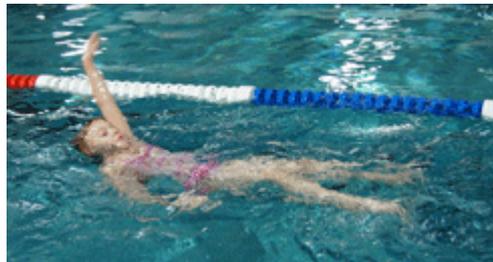
Rückenschwimmen zu erlernen, da die Kinder im Wettkampf wissen müssen, was dran ist.



Nach dem Brust- und Rückentraining ist die nächste Hürde das Kraulen, deshalb ist die

Hundepaddelbewegung immer mal wieder Bestandteil unseres Schildi-Trainings.





Elija muss den Arm noch lang über Wasser bringen, bei Coralie sieht man eine korrekte Ausführung.



Das A und O des Rückenschwimmens: Po hoch und kontinuierliches Einsetzen der Beine



Zum Schluss immer wieder das Springen, denn irgendwann platzt der Knoten und man kann den Kopfsprung.

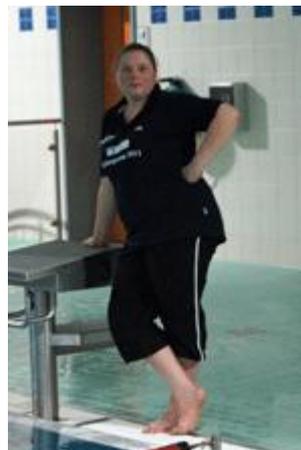
Heute mein STERN am Kopfsprunghimmel: **Florentine**, die sich endlich traute und gleichzeitig mit Papa, Mama und mir um die Wette strahlte. Sie hat die Schilde heute wirklich verdient!!!



Die Eisbären schwammen sich unter der Anleitung von 4 Trainern ein und übten zuerst Rückenbeine, hier: **Moritz**



Günstig für die Wettkampfprobe- Gerhard war heute der Starter und wird dies auch beim Wettkampf sein!



Na Cheftrainerin **Anne**!



Wo jeder schwimmt, was er kann, wird' s manchmal ganz schön eng!



Gerhard mit den Rückenstartern



Am Ende der Trainingseinheit wurden noch Startsprünge und Wenden geübt...





Familienmatte (?)

und „Einzelglück“ bei Elisa



Anne unter Palmen- fast wie im Urlaub



Auf Wunsch eines einzelnen „Herrn“ sein gesamter Sprung photographiert und abgebildet...



Kai in der Luft....



Die Eltern nebenan schwammen und quatschten natürlich auch...

Die **Pinguine** schwammen sich dann eifrig ein, wobei man die extreme „Teilung“ dieser Gruppe gut erkennen kann:



Schnelle Krawler auf Bahn 4 und nebenan unsere „Normalschwimmer“ auf Bahn 5 beim Brustschwimmen.



Trotzdem bekamen heute alle das gleiche Programm- beginnend mit dem Beinschwimmen- hier Kraulbeine von  
**Patrick** und **Lukas**



Danach aber auch das Brustbeineschwimmen hier von **Tim** sehr schön ausgeführt(!)



und das Rückenbeineschwimmen...



Danach folgten- wie nebenan zu sehen- Armarbeit und später die Sprints.



**Kai**



**Nora**



Hoffentlich gelingen die Starts beim Wettkampf dann besser...



... das Sprinten selbst geht dagegen voll in Ordnung!



Paul verdiente sich heute den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!



Noch grinsten die **Frösche**- hier **Laura** mit trockenem(!) Haar- aber dann sahen sie Stephans Programm:

Bahn III  
400 Meter locker Einschwimmen,  
4x100 Meter mit maximaler Intensität, Start 2:00 min  
50 Meter locker schwimmen  
4x50 Meter maximale Intensität (mit je 25 Metern abwechselnd)  
Alle 6 bis 7 Minuten einen Startsprung  
50 Meter locker schwimmen  
4x50 Meter Beine 25 m maximale Intensität, Kopf locker  
200 Meter Langer Zug (Technik achten)  
100 Meter locker Ausschwimmen



Sie gaben alles- aber diese Anforderungen waren kaum zu erfüllen.



Stephan beim Antreiben und Aufmuntern seiner Frösche...

Die Jugend wird heute angeführt von **Nora**, ich nutze die Chance und bin beim Erwachsenentraining dabei.



Die **Nemos**



BF for ever...



Achtung Zusammenprall???



Laura beim Rückenschwimmen



Josi beim Beineschwimmen

Männer, die es nochmals wissen wollen: Tilo,



Unser „Technik“ -

und „Atemtraining“- es ist erstaunlich, dass wir danach noch lachen konnten...



Stephan



Mario

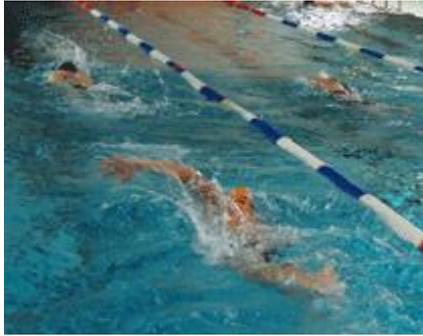


Kathrin (auch mal im Wasser)



Kai

Hape



Nach längerem Training verändert sich aber auch der *Gesichtsausdruck* ein wenig...



Heute ganz in Gelb: **Sven**