

## Montagstrainingsbericht 06.02.2012



Huch, was ist denn das? Schneewittchen auf Besuch? Nein, mein Tribut auf den Fasching...



Einige unserer Kinder fragten in der letzten Woche, ob es innerhalb des Vereins einen Wasserfasching gäbe und ich verneinte dies, weil das Team der Schwimmhalle am Freitag, den 17.2. einen Kinderfasching veranstalten wird und wir uns sozusagen raushalten. Nichtsdestotrotz wollte ich ein Highlight setzen...



Unsere Jüngsten konnten den Trainingsbeginn kaum abwarten und stürzten sich in die kalten Fluten.





In der ersten Runde ging es um Streckentauchen.



Tauchen kann man auch üben, indem man die Kids Purzelbäume im Wasser machen lässt, die tun nicht weh und gleichzeitig schulen wir die Orientierungsfähigkeit.



Hallo, wo bin ich?



Zusammen mit den Großen gab es dann ein tolles Staffelfinale.



Alle gaben sich viel Mühe und so endete das letzte Training vor den  
Februarferien mit einer längeren Spielzeit.





Wer als Letzter (nach mehreren Ermahnungen) aus den Fluten steigt, kommt nicht immer ungeschoren davon:



Strafmaßnahme Liegestütze für **Christian** und **Benny**.



Unsere Wochenbesten: **Anna**

und



**Meret-SCHÖNE FERIE!**

Mit Tauchtraining vom Feinsten begannen wir auch in der Gruppe der **Haie**.



Ein wenig Koordination schadet nie, wollte Tilo immer schon mal sagen...



**Patrick**

und

**Sarah** mühten sich redlich , auf dem Brett sitzen zu bleiben.



Mit zwei Brettern Kralbeine schwimmen und Rücken ---das war gar nicht so einfach.





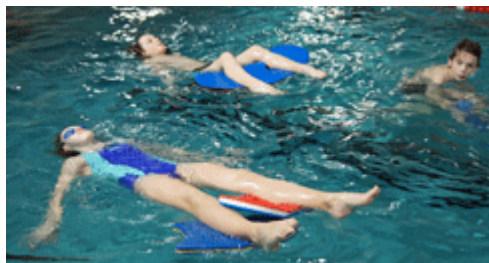
Ich bin breit- **Benito** brauchte ein Püschchen- dabei durften die Kids Brust auf zwei Brettern schwimmen...



Gesamtschwimmarten mit zwei Brettern als Schwimmhilfe unter dem Körper ist viel schwerer, als gedacht.



Das Ausbalancieren ist gar nicht ohne...





Und weil es heute so nett war, versuchten wir es gleich nochmal mit Bällen...



Fürs Durchhalten ging der Hai heute an **Benito**.



19:00 Uhr-„Altherrenzeit“ in der Schwimmhalle



, neben Kai

und



**Uwe** kamen auch

**Franklin , Mandy**

und **Brigitte**, die sich auf Bahn 5 mit Themen aus dem Rettungsschwimmen beschäftigen.



Hier das Kleiderschwimmen.

Das Tauchen ...





Uwe wollte auch mal das Schneewittchen sein, bitteschön, Uwe!!!

Trainingsergebnisse:

### GAI 50-er

| Namen   |   | 2x50        |   | 2x50        |   | 2x50        |
|---------|---|-------------|---|-------------|---|-------------|
| Tilo    | R | 35,7 / 34,1 | K | 30,7 / 30,8 | R | 34,3 / 34,3 |
| Stephan | K | 34,9 / 35,5 | R | 43,4 / 44,1 | K | 34,7 / 35,4 |

### Rettungsschwimmen

| Namen  | 100m                       | 200 m RS     | Streckentauchen |
|--|----------------------------|--------------|-----------------|
| Frank H.                                     | B 1:53                     | ` 4:35       | 25              |
| Mandy  | K 2:02/ 1:50               | ` 5:20/ 4:53 | 15/20           |
| Frank D.                                     | K 1:58/ 1:53               | ` 5:30/ 5:28 | 25              |
| Brigitte                                     | B 2:10                     | ` 5:00       | 16              |
| Barbara                                      | B 2:27/ 2:23               | ` 6:05/ 5:30 | 15/ 16          |
| Kai  | B 2:17                     | ` 5:27       | 18              |
| Frances                                      | B 2:30                     | ` 6:23       | 12,5            |
| MUSS:  | 200 Meter unter 10 Minuten |              | mind. 15 Meter  |
| Maßgaben für den Rettungsschwimmer in Bronze |                            |              |                 |