

Freitagstrainingsbericht 10.02.2012

Das letzte Training vor der Winterferienpause: da musste ich mir auch für die Kleinsten etwas Besonderes einfallen lassen! Es ging heute nicht ins warme, kleine Becken...



Wie werden sie wohl auf das tiefe Wasser im Großen Becken reagieren? Wir versuchten es wieder mit viel Spass...



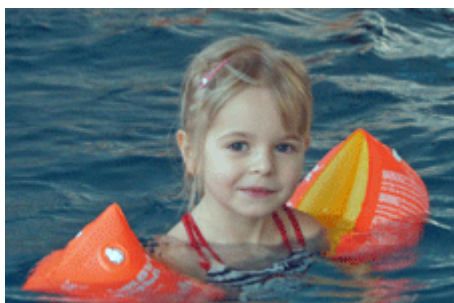
Und die Bilder sprechen ja wohl für sich: strahlende Kindergesichter, stolze Eltern!

Die Freitagsguppen bedienten sich bei den Montagskindern und führten die Übungen mit jeweils 2 Brettern aus.



Schön durchgehalten!!!

Aber nochmals zurück zu den Kleinen...ob sie wohl ebenso eine Bahn paddeln können im kalten Wasser? Na, klar, alle haben das geschafft und da freute sich auch die Trainerin!!!



Eine große Mutprobe bedeutete dann der Sprung aus einem Meter vom Startblock, zuerst mit Hilfe, beim 2.Sprung



schaftten es Einige auch schon ganz allein.



Hagen überlegt ganz genau, ob er sich den Sprung zutraut.

Währenddessen auf Bahn 4- Zweibretttraining für die „**Enten**“



Jaqueline und **Christian** trainierten für die Special Olympics und **Kathrin** ritt durchs Wasser.



Kraulen um die Wette-**Christian** und **Jaqueline**. Alle Drei wurden unterstützt durch **Steffi**-vielen Dank, Steffi!!!



Nebenan versuchen die Enten viele verschiedene Übungen mit zwei Brettern gleichzeitig...





Wechsel der Jüngsten nach einer halben Stunde- nun kommen die „Meister“ dran-schon ohne Armpüffel und mit ganz viel Mut!!! Paul, Luca und Nia



Phil,

Marek

und

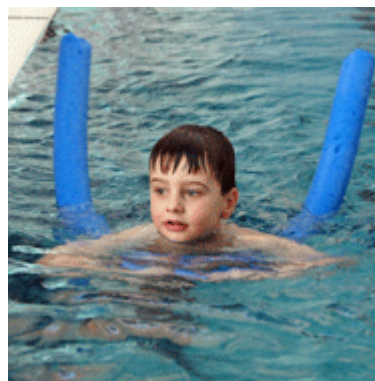
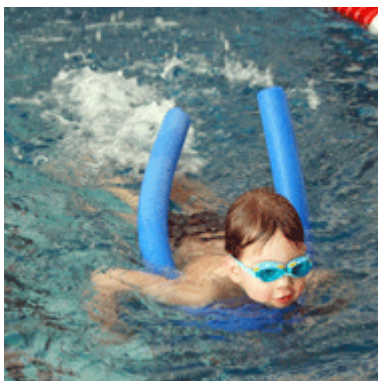
Paul beim Kopfsprung



Auch diesmal nebenan aber nun mit Bällen- die Enten...



Die Kleinen üben die Rolle vorwärts auf der nassen Matte mit anschließendem Sprung.



Auch hier wollte ich sehen, ob die Kraft beim Paddeln für 25 Meter schon ausreicht.



Das Ziel ist schon nah.



Die Ente ging heute an **Florian**- herzlichen Glückwunsch!

Spiel und Spaß für die **Schildkröten**gruppe...zunächst sprangen die Kids vom Startblock:



mit Schraube...



Als Paket...



über meine Stange.



Die **Eisbären** tobten sich am Anfang ebenfalls mit zwei Brettern aus...



Toter Mann war dabei besonders schwierig.

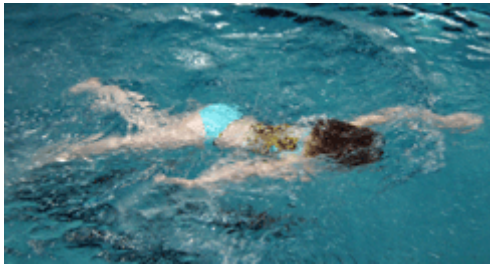
Bei den Kleinen war auch mal Rückenbeine und Rückengesamt als Aufgabe vorgesehen...



Während die Großen heute gleich zwei Bretter zur Unterstützung hatten..



Wir gingen bei den Schildis alle Techniken durch und probierten ganz zum Schluss



Das KRAULEN



Die Eisbären durften dann auch noch die Bälle bewegen...



Bei so viel Einsatz vor den heißersehrnten Ferien gab es vor dem Spielen noch eine Rund Feuer, Wasser, Land.





hier das Ergebnis des Kommandos „ENTEN“- danach- ab ins Wasser →

Spielzeit...



Otto freute sich-2 Wochen Schildkrötenbesuch!

Tilo und **Stephan** übernahmen das Zwei-Brett -Schwimmen in allen Formen und Techniken auch bei den **Pinguinen**,
Hier viele Bilder:



Martin

Yasmin



Tim T.



Yasmin



Michi



Paul

Lukas



Hannes



Paul



Christian



Tim T.



Lukas



Martin Sarah



Ellen



Michi



Tim Tag.



Paul Christian Tim T.



Sarah



Paarschwimmen mit Ball-Hin- und Herwerfen...



In der Stunde übernahm ich die Betreuung der Erwachsenen: auch heute probten wir die Bedingungen für das Bronze-Rettungsschwimmerabzeichen.



200 Meter schwimmen unter 10 Minuten: 100 Meter in Bauchlage, 100 Meter Brustbeine ohne Arme in der Rückenlage.

Transportschwimmen: hier Schieben



Währenddessen ließen es sich unsere Trainer gut gehen: **Stephan** und **Frank** vor dem eigenen Training noch sichtlich relaxt.



Die letzten Spielminuten vor den Ferien...





Tauchen bei den Erwachsenen.



Die Gebrüder **Taggeselle** freuten sich über den Pinguin-Herzlichen Glückwunsch!!!

Rettungsschwimmen

	100m	200 m RS	Streckentauchen	Tieftauchen
Gerhard	K 1:37	` 6:05	33	x
Kathrin M.	B 2:12	` 5:24		x
Frank T.	B 2:30	` 6:37	16,5	x
Angela	K 2:24	` 8:13	12	x
Klaus	B 2:30	` 6:30	18	x
Manuela	B 2:52	` 7:46		
Adrian	` 1:38	` 5:10	19/20	
Robert	` 1:50	` 5:02	15/25	
Dietrich	` 1:54	` 4:50	25/25	
Feodora	´ 1:57	´ 4:47	17/25	
Kevin	` 2:15	` 5:32	19/15	
Isabell	` 1:50	` 4:33	17/25	
Josephin	` 2:50	` 6:00	` 8/8	
Nick	` 1:52	´ 4:37	23/20	

Trainingswettkampf- Leistungsüberprüfung

Name		Zwischenzeit 25m	50m	Zwischenzeit25m	Zw.-zeit 50m	Zw.-zeit 75m	100m	
Tilo	K	13,82	26,87	R	16	33,2	50,6	`1:08,10
Stephan E.	K	15,12	30,78	K	16	34,4	52	`1:10,9
Hape	K	15,6	33,5	K		36,3		`1:15,69
Stephan G.	K	15,6	34,56	K		37,3		`1:19,69
Martin	B	18,5	40,2	K		34,9		`1:13,63
Kai	K	15,4	32,4	K		35		`1:12,07
Vincent	K		31,86	K		36		`1:13,81
Mark	K		36,86	K		40,1		`1:27,72
Mandy	K	20	45,09	K		48,9		`1:43,9
Frank D.	K		36,84	K		42,2		`1:30,0