

Freitagstrainingsbericht 09.03.2012

Unseren heutigen Trainingsbericht starten wir mal mit unserer Trainerin **Steffi** und ihrer Gruppe auf Bahn 3.



Unermüdlich spornt sie unsere AWG-Sportler hier links **Jaqueline** und rechts oben **Christian** an.



Die beiden wollen auch bei ihren nächsten Wettkämpfen wieder Medaillen holen. Mit ihrem Sohn schwimmt sie dann auch selber noch ein paar Bahnen- danke für Deinen ständigen Einsatz, liebe Steffi!

Gerhard zeigt unseren **Enten** gleich von Beginn an die richtige Fußhaltung bei den Schlagschwimmarten.



Da in drei Wochen unser erster Wettkampf des Jahres 2012 ruft, versuchten wir Trainer schon mal etwas für die



spezielle Vorbereitung zu tun- hier endlich auch einmal **Tom** mit ordentlichen Rückenbeinen- es geht doch- Klasse!



Da fast alle Enten 50 Meter-Strecken schwimmen müssen, testeten wir die Strecken und auch den Start und die Wenden.



Das Brustschwimmen können die meisten Kinder, wenn auch nicht unbedingt regelkonform.

Unser baldiger Nachwuchs wird inzwischen von Kathrin und den Eltern im kleinen Becken trainiert...



Hier geht es in erster Linie um Körperbeherrschung, Wassergefühl und viel, viel Spaß.

Laufen auf der Matte und anschließender Sprung ins Wasser: für einige der Kleinen schon ohne Angst machbar.



Dass der Ball uns tragen kann, haben die Jungs und Mädels heute am eigenen Leib erfahren.



Es erstaunt mich immer wieder, wie toll die Kinder sich entwickeln und wie schnell es gelingt, Ängste im Wasser abzubauen.



Laura bei der Wende- leider nicht unter Wasser weit abgestoßen und den Kopf über Wasser- genau wie **Sophie** beim Kraulschwimmen. Mädels- irgendwann müssen wir den Kopf auch mal ins Wasser bekommen und unter Wasser ausatmen!



Bei **Helene** erkennt man ebenfalls dieses Problem- die Startsprünge von **Kilian** und **Sophie** sehen bis hierher sehr ordentlich aus.



Das viele Üben des Rückenschwimmens hat sich ausgezahlt- die meisten Kinder kommen ganz gut damit zurecht...



Unsere Allerkleinsten betreut von **Susann** im kleinen Becken.

Massenandrang bei den **Schildis**- deshalb nutzte diese Gruppe heute gleich mal zwei Bahnen...



Mit vier neuen Vereinskindern ist es zur Zeit etwas schwierig, allen Ansprüchen gerecht zu werden. Trotzdem versuchte ich gemeinsam mit Jana und Tilo den Kindern Abwechslung und Spaß während des Trainings zu bieten.

Sevenna



Florian und Felix, drei unseren neuen Kids



Wir übten für das Frühlingschwimmen die Beinarbeit in Rücken- und Bauchlage, auf Bahn 5 die Kinder, die die Nudel als Hilfsmittel noch brauchen.





Gut zu sehen die Kids auf Bahn 4, die nun schon länger trainieren und diese Übungen bereits ohne Hilfsmittel absolvierten.



Wie oft am Ende, wenn die Kräfte nach einer schweren Schulwoche und einer harten Trainingseinheit erlahmen, erwartete die Kids das Sprungtraining.





Auf Bahn 3 die **Eisbären**, die ebenfalls die Strecken des baldigen Wettkampfes üben.



Unsere Elternbahn Bahn 2 ist wie immer gut gefüllt, **Gerhard** hat ein Auge drauf.



Vor der allgemeinen Verabschiedung gibt es noch Hinweise an alle: **ELTERVERSAMMLUNG** am Dienstag, den 20.März im Eilenburger Bootshaus sowie **FRÜHLINGS-SCHWIMMWETTKAMPF** am Freitag, den 30.März ab 16 Uhr.



Unser Eisbär der Woche: **Linus**- herzlichen Glückwunsch!

18 Uhr- die Zeit der **Frösche** und **Pinguine**





Die jugendlichen Pinguine durften heute mal wieder ihren Kreislauf mit Ausdauerschwimmen stärken, dafür aber



gleich danach ziemlich lange Spielen...



Währenddessen scheuchte **Stefan** seine Frösche unentwegt die Bahn auf und ab!

Auch am späten Abend füllte sich die Halle noch einmal mit den sportlichen , jungen **Nemos** und den etwas älteren



Hechten.

Da die Trainer nun selbst schwimmen oder Zeiten stoppen, gibt es selten Bilder- hier aber noch ein paar Trainingszeiten, die darüber Aufschluß geben, dass das Training funktioniert und Fortschritte zu erkennen sind:

4x75m Hauptschwimmart GAI + 25 locker Start 2:30min

Tilo	Rücken Soll 56/7	54,33	54,05	54,2	53,94
Stephan E.	Kraul Soll 58/9	60	59,85	58,95	59,08
Hape	Kraul Soll 60/1	60	60,75	61	61,96
Sven	Kraul	-	?	58,93	61,02
Martin	Brust/ Kraul	67,72	?	68,54	61,13

4x75m Nebenschwimmart GAI + 25 locker Start 2:30min

Tilo	Kraul Soll 50/1	49,68	49,11	48,63	49,29
Stephan E.	Kraul Soll 59/60	60,94	60,01	61,68	61,16
Hape	Kraul Soll 60/1	60,52	60,48	61,55	60,99
Sven	Kraul Soll 61/2	60,91	63,71	61,53	61,82
Martin	Brust/ Kraul	65,69	63,34	68,22	61,81

6x25m HS Start 0:50min

Tilo	Rücken	15,08	15	15	15	15	?
Stephan E.	Kraul	15,28	15,28	15	15	15	?
Hape	Kraul	16,47	16	15	17	16	?
Sven	Kraul	15,58	15	15	16	16	?
Martin	Brust	18	20	20	22	22	?

6x25m NS Start 0:50min

Tilo	Kraul	13,8	13,7	13,9	14	13,9	14,1
Stephan E.	Delphin/Kraul	15,9	15,2	16,3	15,7	15,3	15,5
Hape	Kraul	16,5	17,3	16,2	17,6	18,9	15,2
Martin	Kraul/ Brust?	16,4	16,8	17,4	19,7	17,5	15,3
Sven	Kraul	?	?	17,4	17,7	20,7	17,3