

## Freitagstraining 20.04.2012

Die **Walroße** „leiden“ zur Zeit unter Krankheit und Urlaub. Deshalb erschienen heute nur 4 Wasserratten beim



Freitagstraining. Unser neues Mitglied **Inge** erkämpfte sich gleich mit viel Einsatz das Gruppentier- herzlichen Glückwunsch!

Unsere **AWG**-Sportler haben ein großes Ziel, sie wollen als Staffel zur Schwimm-MAI-le starten und dort natürlich nicht Letzter werden. Unter Anleitung ihrer Trainerin **Steffi** wird ihnen dies Vorhaben wohl gelingen!!!





Gerhard war heute der Cheftrainer der **Enten** und begann mit  
vorschriftsmäßiger Erwärmung.



Tizian zeigte gleich am Anfang beim Beineschwimmen, wie sehr er sich verbessert hat.

Während die Großen üben proben die Kleinsten im Kleinen Becken: hier das Springen mit und ohne Nudel...



sowie anschließend die Selbstrettung: Reinspringen , umdrehen, an den Rand  
paddeln und dass ganz ohne Hilfe!



Nach dem Beineschwimmen nehmen wir immer einen Arm dazu- in Bauch- und



Rückenlage.



In Vorbereitung auf unsere 4.Schwimm-Mai-le proben wir dann noch das Staffelschwimmen.



Sofort nach dem Anschlag des Vordermannes kann der nächste Starter losspringen.



Zum Abschluß der Staffeln wurde es etwas lustiger, als gleich 3 Mann auf einer Nudel schwimmen mußten.



Felix strengte sich heute besonders an und erhielt für eine Woche die Ente- herzlichen Glückwunsch!

17 Uhr-die Zeit der „**Schildkröten**“-viele waren wieder gekommen und um die Babys nicht mit meinen Ansagen zu stören, wichen wir mit unserem Kids-Training auf Bahn 1 aus.



Hier konnten wir nach Herzenslust über die Matte laufen, eine Rolle vorwärts üben



...uns seitwärts über die Matte rollen...



darüber weg klettern und drunter durch tauchen...





... um dann ganz zum Schluss noch zu springen und ...



... „Feuer, Wasser, Land“ zu spielen. Den Kindern gefiel das abwechslungsreiche Üben sehr.





Da die Schildis inzwischen zu viele für eine Bahn sind, konnten die erfahrensten 10 bei den **Eisbären** mittrainieren!



So hatte Chef **Gerhard** 26 Kinder auf zwei Bahnen zu betreuen.



Dazu nutzte er gleich das Programm der Enten, so dass auch hier alle die Staffelwechsel üben konnten.



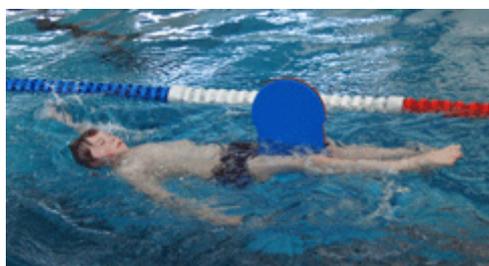
Diesmal konnten am Ende der Stunde sogar 4 Mann auf einer Nudel schwimmen.



Spielzeit für alle gab's dann ganz am Schluß...



**Otto** und **Tom** bekamen für ihren Einsatz heute die Gruppentiere- herzlichen Glückwunsch!



Die **Haie** standen in der ersten halben Stunde unter der „Fuchtel“ von Nora und Uwe.

Körperstreckung und -spannung bleiben das A und O beim Schwimmen...



... besonders gut zu sehen beim Rückenbeineschwimmen.

Uwe mit Nachhilfe und Einzelbetreuung bei Tim.



Die zweite Hälfte durfte dann Tilo gestalten und um mal etwas anderes zu machen, gab's nun „Ringelpitz mit Anfassen“.



Es war scheinbar gar nicht so einfach, eine Kette zu einem langen Rückenschwimmer zu bilden.



Auch das Partnerschwimmen mit „Händchenhalten“ trug sehr zur Unterhaltung und Belustigung bei.



**Michaela** durfte sich über den Pinguin freuen- herzlichen Glückwunsch!

Nach seiner Zeit als Chefcoach ging Gerhard als Schwimmer bei den **Fröschen** selbst ins Wasser.



Auch hier zeigte er wieder höchsten Einsatz.



Seit Jahr und Tag eifrig dabei: Familie **Tauchnitz**- einfach prima!



Trainer **Stephan** bei der nächsten Ansage.

Die „Großen“ trainierten heute alle zusammen: **Nemos, Hechte**, Erwachsene und Triathleten...



Nora und später auch Kathrin übernahmen die Leitung und die Starts, sowie die Zeitnahme...

### 6x50m GAI

Name	Schwimmart	1	2	3	4	5	6
<b>Stephan E.</b>	Kraul	36,7	36,5	35,7	37	36,8	36,9
<b>Tilo</b>	Rücken	36,7	36,5	35,7	37	36,8	36
<b>Uwe</b>	Kraul	36,2	37,5	39	38,8	36,9	38,3
<b>Vincent</b>	K R R R	36,2	40,3	42,4	42,4		
<b>Hape</b>	Kraul	38	39	38	38,3	40	39,4
<b>Stephan G.</b>	Kraul	40	41	40	40,2	42	42,9
<b>Kai</b>	Kraul	40	41	41	40,8	42	42,2
<b>Martin</b>	Brust	46	48	45	45	44	45,2
<b>Jörg</b>					38,1	40	39,4

## 6x50m GAI

Name	Schwimmart	1	2	3	4	5	6
------	------------	---	---	---	---	---	---

Stephan E.	Kraul	33,9	35,3	36	36,9	37,2	38
Tilo	Kraul	31,2	31	32	33,4	33,1	33,6

Hape	Kraul	37,1	37,6	38,4	39,2	39,7	39,2
Stephan G.	Kraul	40	39,7	40,4	40,6	42	40,8

Jörg	Kraul	36,8	38,6	38,8	38,6	40,4	38,4
Kai	Kraul	41,9	41,3	39	38,4	39,2	40,4

Martin	Kraul	36,8	37,9	38,1	39,4	40,4	39,1
Barbara	Kraul	41,4	42	43		43,4	45

Zur Orientierung: 4 Einzelzeiten zusammen sollten ungefähr die 200m Bestzeit ergeben bzw. schneller sein- ähnlich bei zwei Zeiten und den 100 Metern.

Hier noch ein paar nette Fotos unserer WM-Teilnehmer. Wir sechs sind schon sehr gespannt, ob alles so läuft, wie wir es uns vorstellen, die Meldungen sind unterwegs nach Italien, ebenso das Startgeld. Bleibt zu hoffen, dass wir allesamt gesund bleiben und dem großen Abenteuer im Juni nichts weiter im Weg steht.



Kathrin, Stephan, Barbara, Jörg, Nora, Tilo(v.l.n.r.)



vorn: Jörg, Tilo, Stephan hinten: Kathrin, Nora, Barbara



Unsere drei WM- Masters-Männer, leider dieses Jahr ohne den schnellen Martin!!!