

## Freitagstraining 4. September 2009

### Haie2

Nur 7 Kinder auf einer Bahn—das schreit ja förmlich nach Techniktraining und da die Kinder der heutigen Gruppe gerade im Bruststil (den wir bisher sehr vernachlässigt haben, aus gutem Grund, denn die Technik ist haarsträubend) noch Nachholebedarf haben, ging es heute auch an Land ziemlich hart zu.



Florian beim Erkennen der verschiedenen Fußhaltungen; bei Brust sind die Füße angezogen, bei Rücken und Freistil bleiben die Füße lang und gestreckt



alle in einer Reihe zur besseren Kontrolle



Ja, Florian, dass sieht schon richtig richtig aus-prima!!



nun nochmal

Konzentration beim Start und bei der Beintechnik...



Und zum Schluss noch einmal das, was alle gut können, Freistilbeine und Hundepaddelarme als Vorbereitung zum Freistilschwimmen



Einige Startsprünge für einen guten und spaßigen Abschluss und dann geht's ins wohlverdiente Wochenende—natürlich auch den anwesenden 3 Muttis, die die Zeit mit den Geschwisterkindern im großen und kleinen Becken während des ÖBB verbrachten-- bis nächste Woche!!!

## Nemos

Freuten wir uns eben noch über die geringe Anzahl der Freitagshaie, sind wir heute wieder mal überrascht über die hohe und wachsende Anzahl unserer



Jugendgruppe: 20 Jungen und Mädchen trollten sich ein, um miteinander zu schwimmen, zu reden und Spaß zu haben. Und der kam heute nicht zu kurz. Nach den 8 Bahnen Einschwimmen probten wir heute die Koordinationsfähigkeiten unserer Nemos: Aufgaben wie



Hundepaddelarme und Brustbeine



oder Brustarme mit Freistilbeinen



ließen die langen Wartezeiten wie im Flug vergehen



um dann nach

schönen Startsprüngen folgende Übungen zu probieren:



in der Rückenlage die Arme seitwärts bewegen, um sich vorwärts zu bringen oder hier Laura, lang bleiben und nur mit den Unterarmen arbeitend, den gestreckten Körper ans Ziel zu bringen.





Genau so toll: Brust im Stehen, eine Übung aus dem AquaJogging, die allen viel Spaß machte...und wieder eine Stunde anstrengendes, unterhaltsames Training, dass die Gruppe zusammenschweißt und die Neuen toll integrierte. Danke fürs Mitmachen!!

## Kraken

Spaß haben auch jede Menge alte und neue Kraken, wir wachsen eben halt in jede Richtung !!!



Neu-Kraken: Antje

Jana( mit gelber Brille) und Mandy(im Bikini)

**Um es noch einmal hervorzuheben: wir innerhalb der Abteilung geben Impulse, machen Angebote und vermitteln Spaß am und im Wasser, wir nehmen niemandem etwas weg, halten nichts von Abwerbung und wollen einfach nur offen sein für alle diejenigen, die wollen und können!!! Also: Dank an alle, die mutig dabei sind und etwas für sich tun wollen.**

