

Freitagstraining 11. September 2009

Haie 2



Jane und Heike lesen den Artikel über die Schwimmabteilung in der LVZ. Eigentlich gibt es darin nur ernsthafte Themen und nicht wirklich viel zu lachen und über das 200. Mitglied reden wir später nochmal...aber dein Lachen lieben wir, Jane...Dann sind aber erst mal die Freitagshaie dran, die nach dem Wettkampf einen neuen Namen erhalten werden...am Anfang steht der Kopfsprung für unsere Schwimmer...



Hans, der Kopf gehört auf die Brust, diese wird dann weniger rot...



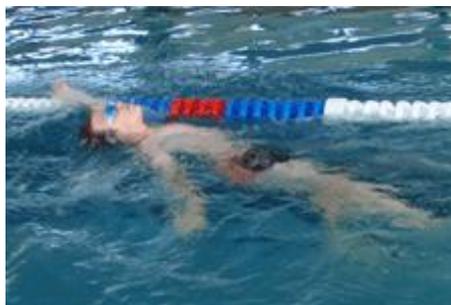
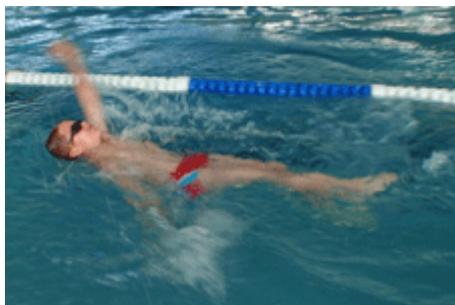
Florian, wenn du Arme und Beine streckst, gleitest du noch länger durchs Wasser...



Laura, du kannst den Sprung von unten, jetzt spring einfach mal richtig doll ab und dann kannst Du den Sprung auch mal vom Startblock wagen...



Übrigens: unser Vereinsmitglied ERIK trainiert Freitag auf der Nebenbahn mit seiner Trainerin Heike. Dafür bezahlen seine Eltern trotz Vereinsmitgliedschaft 1,60 Eintritt- und das nur, weil auf der einen Bahn zu viel Andrang herrscht und er etwas mehr Platz benötigt, wir aber Rücksicht auf den ÖBB nehmen.



Florian und Florian, hebt eure Hüfte, damit ihr besser auf dem Wasser liegt...



Damit dies gelingen kann, müssen die Beine immer weiter strampeln...



Dasselbe gilt auch für die Mädels Anna und Laura sowie für Nico, aber wir arbeiten dran!

NEMOS

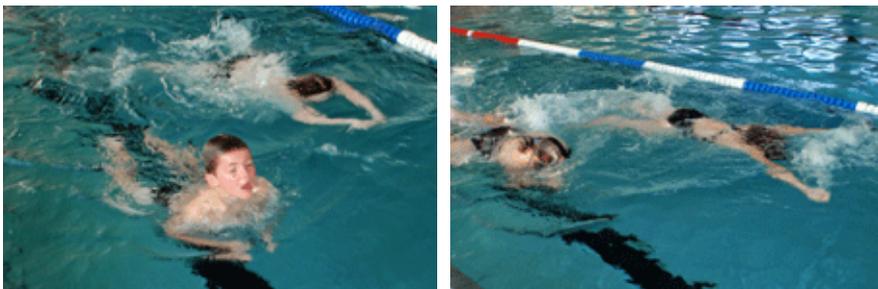
Die „Hammerstunde für uns Trainer beginnt am Freitag immer zum 18:00 Uhr, denn da füllt sich die Halle mit den NEMOS- heute waren es 18 Jugendliche, die das kühle Nass zum Brodeln brachten.

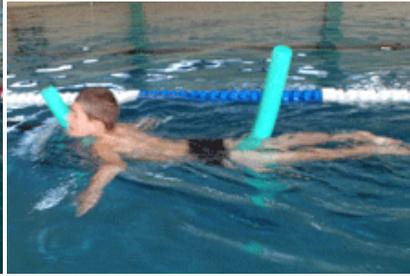


Da auch hier immer wieder neue *Gesichter* dabei sind und bleiben wollen, bräuchten wir ganz dringend eine weitere Bahn, da hier das Training eindeutig zu Lasten der Kinder geht. Sie stehen viel draußen und müssen warten und nur mit viel Disziplin und dem Ziel, Schwimmen richtig ordentlich zu trainieren und weil die Kids sich untereinander auch mögen, geht es überhaupt. Ich hoffe, dass wir die Situation schnellstmöglich klären können.



Michelle, sieh bitte auf deine Beine- überkreuzen gibt es in keiner einzigen Schwimmart!





Um den Zusammenhalt untereinander zu stärken, gab es nach dem Einschwimmen Staffeln. So schafften wir zusammen doch 500 Meter und ließen die Truppe zum Schluß auf der einen Bahn spielen.



Da unser großer Nemo spurlos verschwand, haben wir nun einen kleinen Fisch für die Jungs(Paul, gut gekämpft unter den Großen) und einen weiteren für die Mädels (heute gewann ihn Josefin als neues Mitglied).

KRAKEN



11 Sportschwimmer breiten sich auf einer Bahn aus. Danke fürs Mitmachen und tolles Wochenende wünscht Euch

Kathrin