

## Trainingsbericht Freitag 12.03.2010

Eigentlich sollte hier ein Bild von **Sieglinde** zu sehen sein, denn sie feiert heute ihren Geburtstag, zu dem wir recht herzlich gratulieren. Sieglinde, das Bild kommt nächste Woche, versprochen!!!

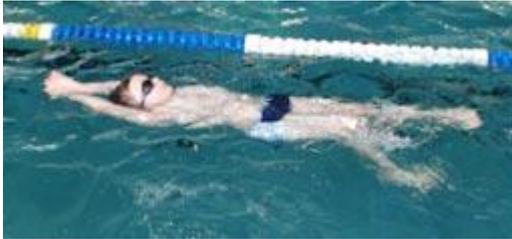


Dafür stellen sich **Dani** und **ich** nach erfolgreich absolvierten Training und mit Mütze und Schal von Oma dem Fotografen.

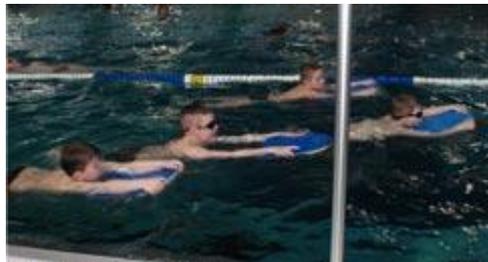
Am Nachmittag kommen nach den AWG-lern unsere **Pinguin**-Kinder. Wir bereiten uns ja bekanntlich immer noch voller Konzentration auf den Wettkampf am 20.03.vor. Hier also einige Trainingsbilder...



Kraulbeine-eine der Wettkampfstrecken für die Jüngeren und die neu eingestiegenen Kinder.



Rückenbeine, ebenfalls die Lage für die Kleineren.



Unsere neu erworbene Wettkampfstrecke: Brustbeine für alle die, die mit Brust beim Ablegen des Seepferdchen begonnen haben, eine weitere Möglichkeit, weit vorn mitzuschwimmen.



Neben 50 Meter Brust und 50 Meter Freistil freue ich mich auf viele Bestzeiten in der Wettkampfstrecke 50 Meter Rücken.

Zum Schluss noch einige Nudelübungen zur Stärkung der Koordinationsfähigkeit und das Spielen und Tauchen für den Spaß am Training.



Unserem Geburtstagskind **Florian** alles Gute zum Geburtstag und vielen Dank für die süße

Leckerei nach Trainingsabschluss. **Leon** ist der PINGUIN der Woche und erhält für seinen Trainingsfleiß ebenso ein



Bienchen.

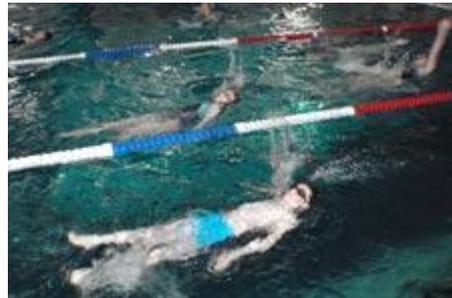
## Nemos



Unsere zahlreichen Nemos hatten mit Stephan und Kathrin heute gleich zwei Cheftrainer und so ein insgesamt recht umfangreiches und vielseitiges Trainingsprogramm.



Beine- und Arme-Schwimmen in allen bisher erlernten Schwimmarten erfordert viel Koordination und Ausdauer....



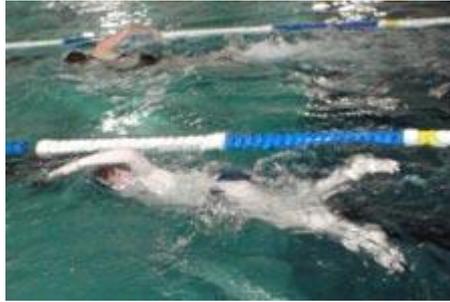
Bei so vielen „Chef“- und „Hilfs“-trainern bleibt auch für Technik-Einzelarbeit immer Zeit!



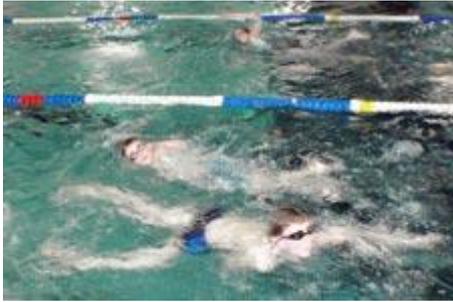
Die hohe Rückenwende und die Saltowende für Kraul sind für Viele noch sehr schwierig- aber wir Trainer hoffen, einige schon beim Wettkampf sehen zu können.



Auch ordentliche Startsprünge helfen, gute Platzierungen beim Wettkampf zu erreichen.



Das Kraulschwimmen wird auch immer ansehnlicher und für die längeren Strecken brauchen wir....



die Roll- oder Saltowende.



Hierbei gelingt die Vorwärtsrolle schon ganz gut, aber der Abstand zur

Wand und die notwendige Körperlängsdrehung im Anschluß bereiten fast Allen sehr große Schwierigkeiten. Es heißt also:

üben, üben, üben...



und während die Meisten spielten, übten Einige zusammen mit Kathrin weiter oder quatschten einfach...



Den Nemo erhielt heute **Sabrina**- herzlichen Glückwunsch!

## Kraken und Hechte



Dank einer weiteren Tafel konnte heute für jede der beiden Trainingsgruppen ein eigenes Programm angeschrieben

und absolviert werden. Das Trainingsziel war aber das Gleiche: bessere Technik und Rutschen durch langes Ziehen und

Wassergefühl!



Bahn 5



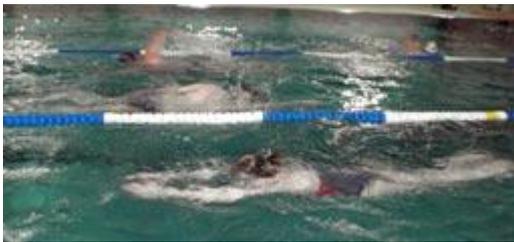
Bahn 4:



Martin



Jana



Laura



Antje



Kathrin



Yvonne



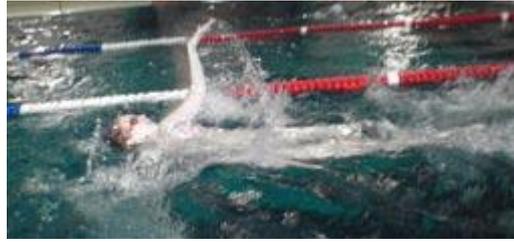
Hanna



Jana



Laura



Josephin



Yvonne



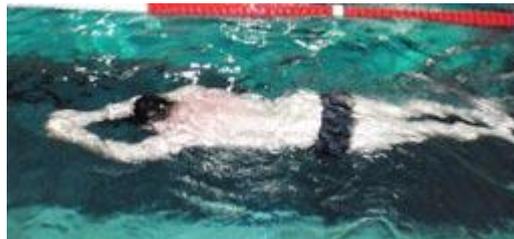
Alex



Ingo



Jana



Yvonne



Jana



Yvonne



Laura



Ingo



Jana



... die erschöpften Hechte auf Bahn 4...



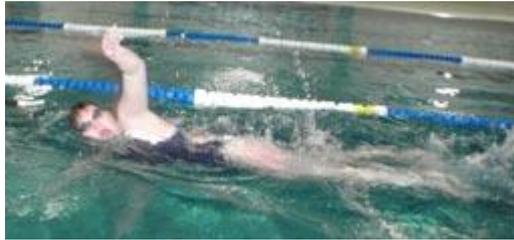
Laura und Josephin beim Startsprung-Üben, beobachtet von Tilo...



gar nicht mal schlecht!!



**Antje**



**Yvonne**



**Tilo**



**Martin**

Das Training beaufsichtigte und leitete an: **Anne!** Nebenbei gelangen ihr noch die obigen Photos und sie schwamm sogar am Ende selbst - alle Achtung und ein riesiges **Dankeschön!!**