

# Trainingsbericht Freitag 16.04.2010

## Pinguine

Auch unsere Pinguine erhielten heute die Chance, entweder die nächsthöhere Schwimmstufe abzulegen oder einige Strecken der höheren Stufen zu absolvieren bzw. schon einmal *Geschafftes* zu bestätigen. Dazu teilten wir die Gruppe in „Silberlinge“, die „Bronzegruppe“ und die „Langstreckenschwimmer“.



links: Silberlinge

rechts: Langstrecke



Silberlinge



**Dani** schrieb die erreichten Bahnen mit, **Anne** erläuterte die Baderegeln und **Kathrin** fragte sie ab. Das Weit- und Tieftauchen fand dann gemeinsam statt.



Danach blieb noch genügend Zeit zum Spielen.



Die Auswertung wurde mit Spannung erwartet und in schriftlicher Form

folgt sie auch noch in diesem Bericht!



Für sehr gute Leistungen erhielt heute **Kilian** den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!

## Ergebnisse:

Die Bedingungen für das Schwimmbzeichen in **Bronze** schafften **Peter Herbst** (200m in 8:36min) und **Anna Tobiaschek** (8:46min).

Die Bedingungen für das Abzeichen in **Silber** erfüllten(400m mit 100m Rücken, 2x Tieftauchen, 10m Weittauchen, Sprung vom 3m-Turm und Baderegeln):

**Paul Herbst** (14:45min), **Tim Taggesselle** (14:42min), **Nico Jentzsch** (14:45min) und **Kilian Krebs** (14:32min)

**Laura Schulz** (20:25min) muß noch 100m in Rückenlage schwimmen und Tauchen,

**Aaron Neubert** (21:00min) fehlt noch das Tieftauchen und die Baderegeln,

**Tom Triebel** (20:05min) muß nur noch 100m in der Rückenlage schwimmen!! Wir werden nächste Woche, wenn ihr drei das wollt, die restlichen Sachen noch einmal probieren!

Die Langstreckenschwimmer testeten schon mal den ersten Schwimmteil für das goldene Abzeichen- 600 Meter schwimmen unter 24 Minuten!!

Unsere Kinder erreichten dabei folgende Ergebnisse:

**Florian Lehn** 20:58min; **Florian Funke** 18:04min; **Yannick Sittner** 17:44min; **Max Schiebel** 16:28min; **Hans Cleemann** 17:34min; **Juliett Finke** 18:14min; **Leon Angermann** 16:53min und **Felix Küster** 24:00min!!! Diese Leistungen sind hervorragend!!!

Die restlichen Bedingungen sind folgende: 50m Brust unter 1:10min; 25m Kraul; 50m Rücken; 15m Streckentauchen; Tieftauchen mit Heraufholen von 3 Gegenständen in 3min; Sprung aus 3m Höhe; 50m Transportschwimmen; Baderegeln und ein Mindestalter von 9 Jahren.

**Bitte beachtet, daß wir die Silberlinge nur in ein schon vorhandenes Heft mit Bronze eintragen können und für das Ablegen und Eintragen aller Schwimmbzeichen eine Gebühr von 5€ entrichtet werden muß.**

## Nemos



Für die große Gruppe unserer Nemos hielten wir heute ebenfalls eine Trainingsüberraschung parat. Nach ein paar Bahnen



einschwimmen, starteten wir ein 30Minuten-Ausdauerschwimmen mit dem Ziel **einen ganzen Kilometer** zu schaffen!!!



**Anne** ermittelte die Strecken auf Bahn 5 und **Heike** „beherrschte“ Bahn 4 mit Stift und Zettel, während die

Jugendlichen mit großem Einsatz kämpften.



Die Erschöpfung danach war riesengroß und auch beim Spielen so manchem anzumerken.



Andere wiederum sind einfach nicht „totzukriegen“.



In der Spielzeit konnte ich währenddessen die Ergebnisse in unser schlaues Buch eintragen.





Nach einer kurzen mündlichen Auswertung war unser heutiges Training geschafft- leider ist das Gruppentier immer noch nicht zurückgekommen. Dafür im Anschluss aber eine Übersicht mit den erreichten Strecken und von uns Trainern noch einmal ein großes Lob an alle für die superguten Leistungen!!

Bahn 4:

**Sabrina** 1150m, **Hannah** 1050m, **Laura B.** 1200m, **Laura G.** 1050m, **Isabell** 1250m, **Adrian** 1200m, **Vincent** 1050m, **Nico** 1250m, **Nick** 1000m und **Mark** 1250m

Bahn 5:

**Lukas** 1200m, **Jonny** 950m, **Paul** 1150m, **Christian** 1000m, **Martin** 1000m, **Maurice** 1000m, **Marie** 900m, **Max** 1000m  
**Katja** 800m und **Marcus** 950m

PS: Wundert Euch nicht, wenn ihr am Samstag etwas kaputt und müde seid- der Körper braucht dann auch mal einen Tag Erholung!