

Freitagstraining 04.06.2010



Stationstraining, mit den **Pinguinen** bislang noch nicht praktiziert, stand also heute auf der Tafel. Der erste Durchgang war noch ganz gemütlich, die darauf folgenden wurde jeweils um die Anzahl 1 erhöht: 11 Kniebeugen, 2 Bahnen Freistil usw.



Sarah bei den Hampelmannern-voller Freude ist sie dabei...



Aaron kämpft beim Kraulen. Als neues Kind erlernt er dies erst noch.



Liegestütze und ordentliche Kniebeugen sind dagegen schon lässig zu absolvieren....



Yannick beim Kraulen und das die Jungs die Hampelmänner lieben, sieht man hier: Nico, Tim und Felix.



Kämpfer mit Hausaufgabe: Florian—Herzlichen Glückwunsch...

Nemos



Die „Großen“-heute waren wieder 19 Mann bereit, mit uns zu trainieren- schauen sich ihr leicht abgewandeltes Programm an, dass Tilo ihnen kurz erklärt. Immer wieder ist es uns eine Freude zu sehen, wie das jugendliche „Gemaule“ im Wasser untergeht und alle Sportler in guter Qualität die geforderten Aufgaben ableisten.



Trotz der Fülle auf den Bahnen versuchen alle, diszipliniert zu schwimmen.



Kampf und Krampf liegen gerade bei den Liegestützen (oder Lügestützen) eng nebeneinander...



Uwe beobachtet mit Argusaugen das Geschehen rund um Bahn 4 und 5 und dies, obwohl ihn eine ordentliche Erkältung plagt!



Katja-trotz Einschränkungen stark bei der Sache...Prima!!!



Während Paul noch lachen kann, sollte „Oldman“ Stephan auf seine Schulter achten, schließlich ist die WM nahe...



Na, Mädels-habt ihr Probleme?



Nach der Schinderei kommt das Spielen (links: Schnick, Schnack, Schnuck), das sich die Kids redlich verdient haben....



Schön zu sehen, wie friedlich sie ihre Spielezeit nutzen...Gut gemacht, Nemos!!!



Auf Grund der Sommeröffnungszeiten ab 1.Juni können wir mit den folgenden Gruppen nur eine Stunde das Wasser nutzen, daher hat Tilo ein kleines, aber feines Programm aufgeschrieben.



Die Schwimmer auf Bahn 5 dürfen heute selbständig trainieren, was, wie immer in solch einem Fall, für rege Gespräche am Beckenrand genutzt wird.

Tilo und Stephan auf Bahn 4 hingegen müssen zusehen, ihr Programm in der vorgesehenen Zeit zu schaffen.

ALLEN EIN SCHÖNES, SONNIGES WOCHENENDE!!!