

Freitagstraining 04.02.2011

Trotz Angina und eitriger Mandeln bei mir und Husten incl. Schnupfen beim Tilo betreuten wir am Vormittag unsere Sportfreunde.



Kathrin



Bernhard



Sieglinde und Brigitte



Alexander



Wolfgang



Elenor und Birgit



Gudrun und Siedlinde beim Walzertanzen im Wasser.



Das Walross darf heute Familie **Schack** mit nach Hause nehmen, um es familiär und kindgerecht zu betreuen.

Am Nachmittag geht es mit den **Enten** weiter, hier helfen uns heute vor allem **Denise, Steffi** und **Anja** bei der Abnahme der noch fehlenden Schwimmabzeichen.



Die Sportkids werden in die entsprechenden Gruppen Gold, Silber und Bronze eingeteilt und gut vorbereitet geht es auf die Bahnen. Die bislang erzielten Ergebnisse hat Tilo in der unten stehenden Tabelle aufgeführt.



Viel Aufwand und Streß, aber alles im Griff: **Steffi** beim Goldabnehmen Neben die Erwachsenen mit vielen Hilfsmitteln. Die „Goldkids“ aufgereiht, wie an einer Perlenkette.



Streckentauchen für Silber



und Ringe aus zwei Metern Tiefe heraufholen als Tieftauchen





Für Bronze muß man auch aus einem Meter Höhe springen.



Das erste Mal dabei und gleich eine Prüfung! Trotzdem toll mitgemacht, **Casey** und als „Lohn“ bist du heute unsere Ente der Woche!!!

Enten Bronze 04. Februar 2011

unter 15min

Name	200m	Ringtauchen 2m	1m Sprung	Baderegeln
Vivien Kloßner	7:33min	x	x	

Emely Opolka	6:08min	x	x	
Yasmin Barthel	7:34min	x	x	
Amelie Angermann	7:48min	x	x	
Casey Rudolph	9:57min		x	

Enten Silber 04.Februar2011

unter25min

Name	400m (100mR; 300mBL)	Ringtauchen 2m	Streckentauchen 10m	3m Sprung	Baderegeln
Marvin Lehnert	12:40min	x	x	x	x
Pascal Wiesner	13:20min	x	x	x	x
Sophie Heinicke	15:49min	x	x	x	x
Ronja Kirlum	12:02min	x	x	x	x
Lena Büchel	15:45min	x	x	x	x
Emelie Drews	13:08min				x
Aaron Neubert	14:18min	x	x	x	x
Tom Triebel	16:35min	x	x	x	x

Enten Gold 04.Februar2011

unter 24min

bis 1:10min

Name	600m	Ringtauchen 2m	Streckentauchen 15m	3m Sprung	Baderegeln	50m Brust	25m Kraul	50m Transport	50m Rücken
Lisa Bornstein	21:43min			x		1:24min			
Lennard Quasdorf	18:22min			x		1:20min			
Leonie Siegert	18:07min			x		1:10min			
Hannah Schack	16:49min			x		1:00min			
Helene Schack	17:00min			x		1:16min			
Kilian Krebs	17:58min			x		1:10min			

Leon Angermann	14:33min			x	1:25min		
Paul Herbst	14:50min			x	1:08min		
Peter Herbst	15:30min			x	1:11min		
Florian Lehn	17:40min			x	1:09min		
Nico Jentzsch	15:25min			x	1:07min		

Die rot markierten Zeiten reichen leider noch nicht zur Normerfüllung.

AB 17 Uhr wurde es wieder quirlig. 16 **Schildkröten** versuchten sich am Seeräuber.



In mehreren Gruppen starteten sie ihre 100 Meter. Dabei wurden sie von der immer helfenden **Jana** und natürlich von **Kathrin** und den anwesenden Eltern kräftig angefeuert. Vielen Dank auch an die Muttis, die die Zeit mitstoppten oder aufschrieben.



Die gesamte Strecke Rücken: **Julia**- alle Achtung!! Ring aus 1m Tiefe holen bildete vorm Spielen den Abschluß.

Julia erhielt für ihren Einsatz heute die Schildi- herzlichen Glückwunsch!

Schildkröten Seeräuber 04.Februar2011

Name	100 Meter	Ringtauchen 1m	Streckentauchen 5m
Lea Prietzsch	4:50min	x	
Maria Mählmann	4:37min	x	
Sophie Lehnert	4:32min	x	
Fanni Wanjek	5:56min	x	
Maria Lawnik	5:43min	x	
Julia Künitz	4:07min		
Moritz Gröper	3:05min	x	
Moritz Thiel	4:57min	x	
Elija Lawnik	4:15min	x	
Jonas Palm	4:18min	x	
Philip Paak	3:42min	x	
Tom Heinich	4:04min	x	
Leonie Wille	3:26min	x	
Hannah Schieberle	3:23min	x	
Florentine Knospe	3:54min	x	
Janine Berger	3:46min	x	

Die **Eisbären** starteten zur gleichen Zeit auf den Bahnen 3 und 4.



Gideon schwimmt, wie immer, vorneweg. **Denise** und **Anja** üben die Baderegeln und kontrollieren auch das Ringehochholen. Vielen Dank für Eure tatkräftige Hilfe!



Tilo mit hübschem Schal gegen die Erkältung und **Florian** mit dem Eisbären als Belohnung für die heutige Anstrengung.

Eisbären Gold 04.Februar2011

unter 24min

bis 1:10min

Name	600m	Ringtauchen 2m	Streckentauchen 15m	3m Sprung	Baderegeln	50m Brust	25m Kraul	50m Transport	50m Rücken
Florian Funke	16:49min			x		1:03min			
Kai Weigel	18:48min			x		1:15min			
Tim Schönberger	19:15min			x		1:05min			
Felix Liebscher	23:06min					1:48min			
Maria Sauer	20:06min			x		1:23min			
Gideon Pannier	16:40min			x		0:57min			
Leon Frick	18:40min			x		1:10min			
Josefin Prautzsch	18:53min			x		1:05min			
Paula Heilmann	18:46min			-		1:10min			
Anne Mählmann	22:00min			x		1:23min			
Stephanie Frindt	21:11min			x		1:23min			

Eisbären Silber 04.Februar2011

unter25min

Name	400m (100mR; 300mBL)	Ringtauchen 2m	Streckentauchen 10m	3m Sprung	Baderegeln
Laura Pannier	14:16min	x	x	x	x
Elisa Hambach	13:50min	x	x	x	x
Saskia Ziegler	12:47min	x	x	x	x
Lucy-Ann Jacobs	13:17min	x	x	x	x
Anna Tobiaschek	14:09min	x	x	x	x
Laura Schulz	15:42min	x	x	x	x
Noel Rudolph	17:45min		x	x	x



Die **Frösche** starten unter **Stefans** Leitung auf Bahn 2 und 3. Familie Gräfe verteilt sich dabei weit (Manu Bahn 2; Laura Bahn 3 und Kai auf Bahn 5 bei den Pinguinen).



Heute wurde viel Beinarbeit und Kraultechnik geübt.



Die **Pinguine** versuchten sich ebenfalls an den ersten Pflichtübungen des Schwimm-Abzeichens in Gold. Die Ergebnisse stehen weiter unten.



Kraul- und Rückenschwimmen waren ebenso zu absolvieren, wie 50 Meter Transportschwimmen. Ausgerechnet hierbei taten sich doch einige Schwimmer sehr schwer und versuchten



auch mal zu schummeln (Leine und Beckenrand).



Kai erkämpfte sich den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!

Pinguine Gold 04.Februar2011

unter 24min

bis 1:10min

Name	600m	Ringtauchen 2m	Streckentauchen 15m	3m Sprung	Baderegeln	50m Brust	25m Kraul	50m Transport	50m Rücken
Jonny Wittig	17:01min		x				X	x	x
Hannes Wolf	14:48min		x				X	x	x
Florian Sigismund	17:36min						X	x	x
Tim Taggeselle	16:58min						X	x	x
Kai Gräfe	16:40min		x				X	x	x
Martin Lehmann	16:14min		x				X	x	x
Martin Müller	18:10min		x				X		x
Patrick Lemm	12:20min		x				X		x
Paul Langanke	13:15min		x				X		x
Christian Taggeselle	14:58min		x				X	x	x
Maurice Richter	14:12min		x				X	x	x
Michaela Müller	14:20min		x				X	x	x
Anna Thielen	15:50min		x				X	x	x
Marie Kießling	15:54min		x				X	x	x



Die **Nemos** hatten dank der Krankheit der Trainer heute einen ruhigen Tag- Einschwimmen und einmal 1000 Meter waren alles. Danach tauschten sie ihre Bahn mit dem kleinen Becken und spielten Wasservolleyball. **Mark** konnte sich über en Nemo freuen.

Die **Hechte** konnten sich dann über die erhöhte Beobachtung der Kraultechnik durch Tilo freuen.



Die Photos können die im großen und ganzen schon recht ordentliche Technik gar nicht so gut zeigen. Hoffentlich gelingt uns auch die Umsetzung im Wettkampf.





Am Ende der Einheit war Platz da, so daß alle nebeneinander starten konnten- ein tolles und seltenes Bild in unserer Schwimmhalle.



Den Hecht durfte heute **Stephan** mitnehmen- herzlichen Glückwunsch und vielen Dank für Deine Hilfe!