

Freitagstraining 11.03.2011



Die **Walrosse** waren wieder einmal fast in ihrer gesamten Vielzahl vertreten und schwammen sehr zügig auf Bahn 4



und folgten Kathrins Übungen im Aqua-Jogging auf Bahn 5.



Da sich unser nächster Wettkampf mit großen Schritten nähert, war dieses „Tafel“-
Programm die Grundlage für alle Kindergruppen- zuerst also für die **Enten**.



Als Eröffnungsspiel bot sich heute Feuer, Wasser, Land an und Gerhard durfte durch die Halle „bläcken“.



Sonne- im Sinne von Urlaub- war auch mit dabei. Kathrin war der Vollstrecker und der jeweils Letzte versuchte sich an Gymnastikübungen.



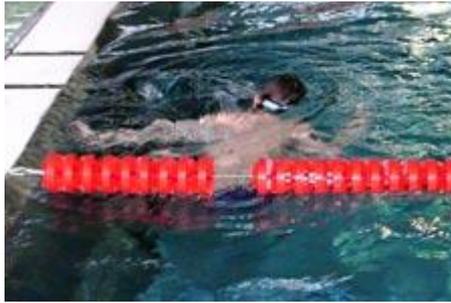
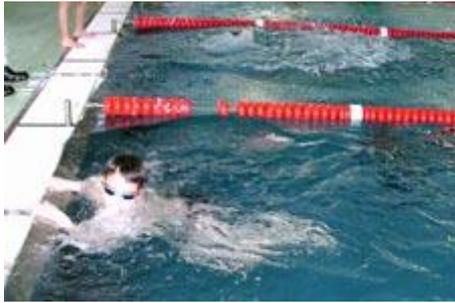
Startübungen folgten.



Auf Bahn 3 schwammen nicht nur unsere AWG-Freunde, sondern auch „Transportmutterschiffe“.



Auf der anderen Schwimmbeckenseite wurden in der Zwischenzeit Wenden erklärt und geübt.



Beim Brustschwimmen müssen immer beide Hände an die Wand...



Rücken- und Kraul- Wenden sind komplizierter...



Der genaue Startablauf ist allen inzwischen klar, die Startsprünge dagegen wurden noch sehr unterschiedlich



...ausgeführt...



Das Schwerste kam heute zuletzt: 2 mal 100 Meter in verschiedenen Schwimmmarten mit den dazugehörigen Wenden.



Hier noch ein Abschlußbild der Trainierenden auf Bahn 3.



Emely konnte sich über die Ente freuen- herzlichen Glückwunsch!

Die **Schildkröten** begannen unter der Aufsicht von Anne...



weil Kathrin wieder mal nicht von den Kleinsten im Kleinen Becken lassen konnte....



...aber die zahlreichen „Schildis“ freuten sich ebenfalls aufs gemeinsame Training und übten fleißig den Startmodus sowie den Anschlag in Bauch- und Rückenlage.



Trotz Janas Hilfe kam Kathrin nicht mal zum Umziehen, aber 17(!) 5, 6 und 7jährige brauchen jede Menge Zuspruch und Aufmerksamkeit.



Mit viel Hingabe erfüllt gerade diese Gruppe alle gestellten Aufgaben, sehr zur Freude des Trainerteams.



Unsere Großen: **Moritz** und **Arthur**

und die Kleinsten: **Julia**, **Maria** und **Jonas**



sowie **Henriette** und **Sophie** ...



Kraulbeine ist eine der Wettkampfdisziplinen,



die **Maria** schon sehr gut beherrscht



Jana gibt Kommando..



und los!



Die **Eisbären** übten dann mit unserem Wettkampfstarter **Gerhard** gleich echte Wettkampfstarts.



Möglichst schnelle und erlaubte Wenden waren unsere nächsten Zielstellungen.



Bei der Brustwende:

Leon



Karl



Tim



Gideon



Der Start der abschließenden 2 mal 100 Meter...



Verrückte Springer beim Spielen...



Anne hatte als Kleinste der Gruppe noch nie den Eisbären- aber dafür heute- herzlichen Glückwunsch!



Da die Jungs der Schildkrötengruppe immer mehr Zeit brauchen, um nach dem Spiel aus dem kleinen Becken zu kommen, haben die Mädels der Gruppe und das Trainerteam Freude an der „Strafe“: jeder durfte zum Abschluss 20x Hampelmännchen machen. **Maria** wurde, unsere „Schildkröte der Woche“-herzlichen Glückwunsch!!!



Ebenso wie alle anderen Gruppen begannen auch die **Pinguine** mit Startübungen...



Günstiger für alle wäre es, nach dem Kommando nicht noch einmal die Arme nach hinten zu nehmen- es kostet einfach nur Zeit...



Die Rückenstarts sehen schon sehr gut aus, sind aber noch schwieriger in der richtigen Ausführung...



Manu als Mitglied der **Froschgruppe**, die sich **Stephan** als Trainer geangelt hat und ebenso **Micha** sehen ziemlich zufrieden aus, bei den Astral- Körpern, Micha -alle Achtung!



und auch alle anderen dieser Gruppe haben offensichtlich viel Spaß am späten Freitagabend..., Kathrin, Manu und Frank sowie Angela.





Bei den Pinguinen kamen nun die Wendenübungen an die Reihe....



Manu durfte sich über den Frosch freuen- herzlichen Glückwunsch!

Der Pinguin kam bisher leider nicht zurück?!



Die Hechte „munkelten“ dann im Dunklen und auch Hellen- von den jungen Nemos haben wir leider keine Bilder, da Kathrin allein als Trainerin mit Programm und Leistungsüberprüfung beschäftigt war. Hier ruft nun doch noch „Jugend trainiert für Olympia“. Hoffentlich schneiden unsere Jugendlichen recht ordentlich ab- wir drücken die Daumen!