

Freitagstrainingsbericht 07.10.2011



Das Gruppenmaskottchen zeigt`s: die **Walrosse** trainieren wieder...



mit Nudel heute: **Petra**, **Maria** **Sieglinde**



und ohne: **Brigitte**.



Das Ganze unter der Anleitung unserer besten Trainerin ever: **Kathrin**.



Maria war heute am Ende die glückliche Gruppenbeste.



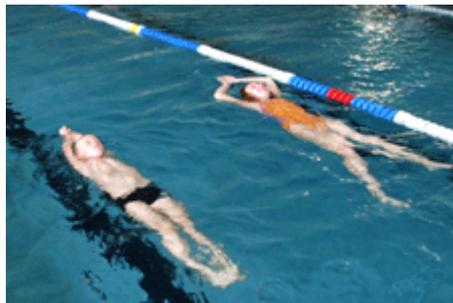
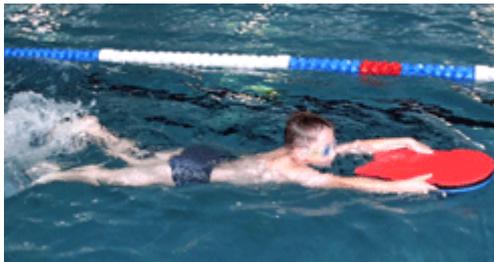
Nachdem **Gerhard** unsere **Enten** ein wenig aufgewärmt hatte,



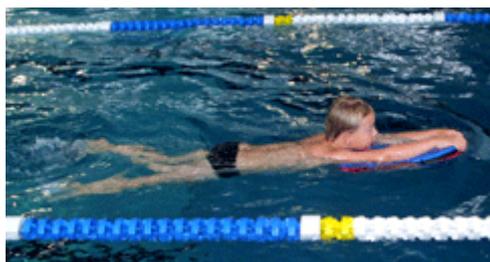
ging es in zwei Gruppen zum Training im Wasser. Eine Gruppe durfte ihre Kraul- und Rückenbeintechnik verbessern,



...während die andere Gruppe das Programm von der Tafel absolvierte.



Natürlich wechselten die Gruppen nach der Hälfte der Zeit.



Unsere erfolgreichen Special Olympics-Teilnehmer schauten dem Treiben nebenan interessiert zu. (Bericht zu den Special Olympics in der Zeitung und auch unter www.schwimmsportverein.de)



An der Körperspannung im Wasser können wir aber immer noch arbeiten....



Florian durfte dank seiner Leistungen heute die Ente in Empfang nehmen- herzlichen Glückwunsch!



Auch die **Eisbären** durften sich schon an Land bei Gerhards Erwärmung austoben.



Dagegen ging **Kathrin** gleich mit ihren **Schildkröten** zusammen in`s Wasser.



Bei viel Abwechslung in den Übungen und großem Spaß in der Ausführung...



.....half Kathrin unseren „Kleinsten“ im und außerhalb des Wassers.

Wie bei dem Enten lief auch das Training der **Eisbären** ab- zwei Gruppen, zwei Aufgaben...



Oft ist es tatsächlich erforderlich, die Fußstreckung erst einmal an Land zu üben.



Das Tafelprogramm sorgte dann eher für echte körperliche Ertüchtigung...



Auch die Trainer müssen hier mal mit anpacken...

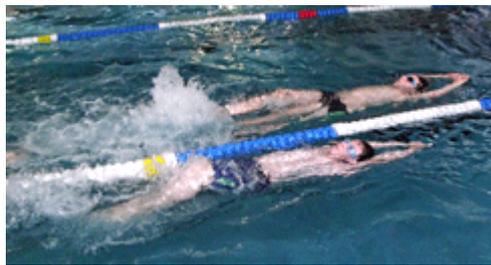
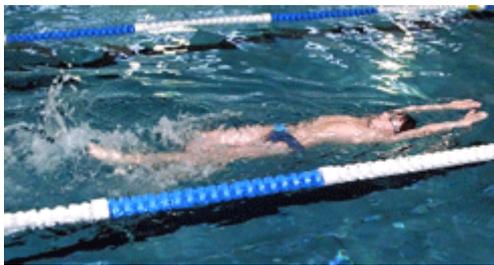


Die Liegestütze der Mädchen fallen doch sehr unterschiedlich aus....



Da die Kleinen eher fertig waren, mußten wir dank lautem Rufen von nebenan unser Training für das Spielen etwas vorzeitig beenden. Wir werden es verkraften-oder?!

Die **Pinguine** begannen gemeinsam mit Techniktraining der Rückenbeinbewegung....



... um dann erst einen Arm dazu zu nehmen, bevor...



..ordentliches Rückenschwimmen folgte.

In der Zwischenzeit „schufteten“ die Frösche unter **Stephans** Regie auf den Bahnen 2 und 3.



Es gelingt schon fast allen das Kraulschwimmen.



Das „Tafelprogramm“ kam nun auch bei den Pinguinen zum Einsatz- allerdings gleich zweimal!





Insbesondere die „Landübungen“ sind immer wieder sehenswert!



gingen heute an: **Kai**



und

Simone- herzlichen Glückwunsch!

Die Gruppentiere für besonders gute Leistungen

Im „Spätprogramm“ trainierten die jugendlichen **Nemos** (leider keine Bilder), sowie die **Hechte** und **Kraken**.



Ingo

Jana



Martin, Stephan und **Tilo**



Sven



Mitgebracht wurde die Krake von **Jenny** und erkämpfen konnte sie sich: **Yvonne**- herzlichen Glückwunsch!

Hechte Trainingsprogramm:

Einschwimmen selbst

(200 Beine K,B,R,B 200 Arme K,B,R,B 200 Gesamt K,B,R,B) das Ganze mehrmals (2 bis 3 mal)

Heute nur „kurz“, da morgen früh die Stadtmeisterschaften stattfinden!