

Freitagstrainingsbericht 09.12.2011



Freitags immer aktiv- unsere Walrosse. Heute die Beste: **Brigitte** herzlichen Glückwunsch zum Walross der Woche.



Von der AWG war heute leider nur **Matthias** anwesend. Er fühlte sich sichtlich wohl mit unseren Frauen: **Denise** und



Anja.



Nebenan startete Nora das Programm der **Enten**.



Nach dem Einschwimmen wurde in den drei bisher zu beherrschenden Schwimmstilen je einmal gesprintet- hier:



Rückenschwimmen...



und mit dem Wettkampfstarter

Gerhard auch das Kraulschwimmen....



Danach versuchten wir uns an Partnerübungen und Koordinationsaufgaben mit der Nudel im Wasser...



Tim und Nico



Charlotte und Sophie



Sophie und **Moritz**



Irgendwann wurde es richtig eng auf der Bahn- „Massenwuhling“!



Mit Spaß dabei: **Aaron** und **Tom**



kämpfend: **Florian** und lässig grüßend: **Kilian**



Sophie und **Moritz**

unsere „Kleinsten“ in dieser Gruppe:



Colin

Die **Schildis** starteten 17.00Uhr ihre letzte Trainingseinheit in diesem Jahr auf Bahn 5.



Anna



Cedrik und Tom



Julia (links) u. Henriette



Bei den Schildis wurde ebenfalls noch einmal alle Wettkampfstrecken durchtrainiert, damit die Aufregung am 16.12. nicht zu groß wird. Ich bin auf das Abschneiden der Kids sehr gespannt!!!

Ebenfalls mit kurzen Sprints starteten die **Eisbären**...



An den Rückenstarts werden wir im neuen Jahr wohl noch üben müssen...



Die Tafel zeigte uns das Programm- es war Rückenschwimmen an der Reihe.



Hier nun extra für dich **Martin**: die Füße sind leider immer noch nicht gestreckt!!- das heißt weiterhin Flossenschwimmen!
Auch die „Größeren“ waren begeistert von der Abwechslung des folgenden Partnerschwimmens:



Elisa und Anna



Endlich auch mal ins Wasser atmen: **Josi**- hervorragend!



Dann bildeten sich Knäuel oder Staus?!



Moritz und Kai

Die Jungs freuten sich auf ihrer Bahn ebenfalls.



Die nächste Idee rief große Überraschung aber dann auch Freude hervor- wir bildeten pro Bahn eine lange Schlange!



Manchmal drehte sie sich im Kreis und biß sich in den eigenen Schwanz.



Das Ganze in der Rückenlage war gar nicht so einfach!!!



Die Jungs hatten immer ein wenig größere Problemchen bei der Umsetzung der jeweiligen Aufgaben.



Ohne Hilfe der Nudeln ist so ein Schlangenschwimmen ganz schön schwierig...



Das Spielen kam natürlich auch nicht zu kurz....



Martin



Colin

... ebenso das Springen:

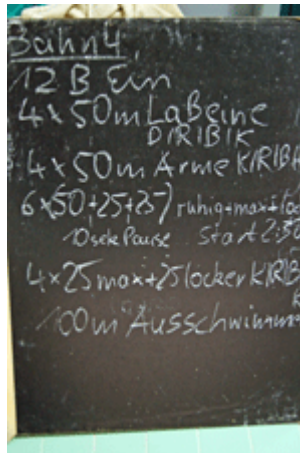


Gewinner der Gruppentiere: **Colin**



Kai

und



Zufriedener Tilo- weil alle Programme aufgeschrieben waren?! Hier das der Pinguine von Bahn 4...



... und die Ausführung desselben!



Vater und Sohn (**Richter**) schießen aneinander vorbei...



Schön lang beim Armeschwimmen: **Alex**



und

Michi



Maurice

und



Lukas



Anne scheuchte die Kiddis auf Bahn 5...



... ehe sie selbst mit ins Wasser ging und bei den Partnerübungen mitmachte...



Tim und **Florian**



Anne und **Sarah**



Nora im Gespräch mit Colin.



Die lange Bahn-5-Schlange...



Kai und Tim an einer Nudel.



Viel Spaß als lange Schlange oder beim Seepferdchen-Springen allein auf der Nudel...



Tim

Kai



Sarah Florian Tim

Anne



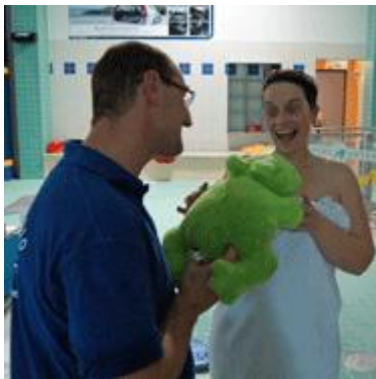
Endlich auch mal den Pinguin!- da freut sich Lukas- herzlichen Glückwunsch!



Die Frösche mit ihrem Trainer Stephan.



Der war wieder total engagiert beim Antreiben seiner Schwimmer...



... und hier bei der Übergabe des Gruppentieres an **Simone**- herzlichen Glückwunsch!



Das Pinguinprogramm wurde leicht erweitert und sogleich für die jugendlichen

Nemos genutzt!



Heute mit Badekappe: **Isi**



Das Programm der **Hechte** war auch nicht von schlechten Eltern!



Uwe und **Stephan**



Auf dem rechten Bild

Tilo in Rücken, **Martin** und **Mario**



Colin agiert heute ausnahmsweise als Co-Trainer, im Schlepptau immer dabei die Schildkröte—auf, auf Jungs, das geht noch besser(im Bild: vorn **Hape**, dahinter **Stephan** und **Uwe**)!!!

