

Freitagstrainingsbericht 06.01.2012

Das erste Training im neuen Jahr begannen die **Enten**...



Während **Gerhard** sein Programm „abspulte“...



... versuchten **Nora** und **Tilo** einigen „resistenten“ Brustbeine-Scherenschwimmern die richtige Beinbewegung bei-



zubringen. Dazu benutzten wir alle Hilfsmittel und -methoden, die uns einfielen...



Der Brustschwimmersitz ist dabei eine Übung auch für zu Hause!!!! Dabei aber unbedingt die Fußspitzen zu den Knien hinziehen!!!!



Gerhard nutzte inzwischen auch die Nudeln zum Training.

In der nächsten Stunde war unsere Elternbahn dicht gedrängt mit eifrigen Schwimmern besetzt.



Dabei wurden ganz unterschiedlich schnelle Geschwindigkeiten geschwommen- vielleicht sollten dann die Gespräche doch



lieber nur an Land geführt werden...



Auch die **Eisbären** kamen nun in den „Genuß“ des Brustbeinschwimmenlernens mit **Nora** und **Tilo**.



Gerhard scheuchte derweil wieder den Rest der Truppe durchs Becken....



Paula



und

Leon beim Kraulen.



Großer Andrang im Wasser...



viel Einsatz bei den Trainern...



Knie bitte im Wasser lassen, Kai!

Die Schildis

Unsere Jüngsten freuten sich nach Weihnachten wieder aufs Training. Wir nudelten zu Beginn, damit alle wieder gut reinkamen ins Training und es nicht zu schwer wurde.



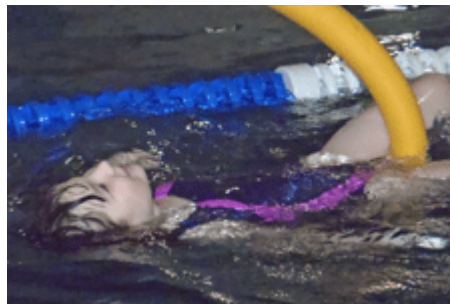
Spaß auf der ganzen Linie bei den kleinen „Kirschen“: **Pauline, Lea und Anna**



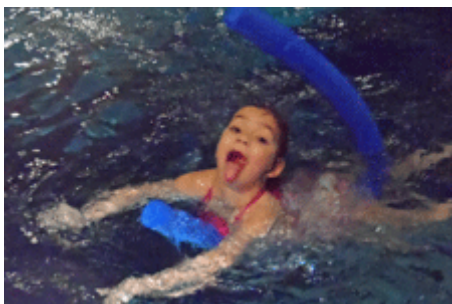
sowie **Florentine, Julchen und Lea**



Janine schweigt und genießt.



Ganz frech dabei: **Henriette**



Wir freuen uns sehr, dass das Training so viel Anklang findet und die Kinder immer wieder gerne kommen.



Maria und Elija



Janine mit Freundin Coralie



Siemen



Florentine



Na- wie geht's wohl weiter?



So- natürlich!!!



Und hier ein Gruppenfoto der Schildkröten.

Im Hintergrund links die Trainerinnen **Nora** und **Jana**



Spielezeit, wie immer die letzten 10 Minuten für alle Gruppen zusammen





Die **Haie** mit ihren Trainern **Nora** und **Uwe**.



Trainer mit vollem Körpereinsatz: I.u. **Uwe**

o. **Nora**

u. **Stephan** bei seinen:



Fröschen



Ganz ordentliches Tempo!!!



Am ersten Tag sollte das Training besonders abwechslungsreich sein...



Tim und **Kai**



Michi



Delphinbeine auf der Nudel....



Tim beim Extratraining der Kraultechnik...



Partner- und Gruppennudelschwimmen...



Spiellezeit am Ende...



... was machen denn die Mädchen da bei Nora?



Tilo- etwas erschöpft aber zufrieden...



Zwei happy Schwimmfreunde: **Tim** und **Kai**

Nemos

Wuhling heute bei der Jugend auf den Bahnen 4 und 5.

Auch hier haben wir „Nachwuchs“ bekommen und teilten die Gruppe auf:



Bahn 5 die etwas Geübteren wie **Laura, Isabell, Adrian** und **Vincent**



Auf Bahn 4 tummelten sich die, die erstmal sehen wollten, wo es im Wasser langgeht.



Am Schluß schwammen alle noch gemischte Staffeln gegeneinander.

Neben den Hechten tummelten sich heute viele Erwachsene und **Kathrin** stieg sogar mit ins Wasser...

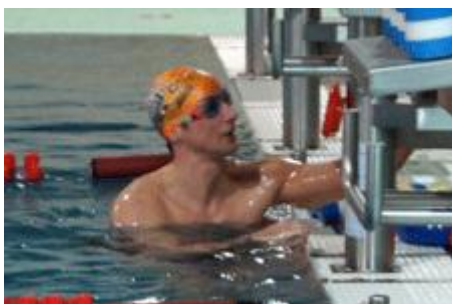


Barbara



Ingo

Die **Hechte** sahen inzwischen ziemlich abgekämpft aus:



Hape



Tilo

individ. Ein
 8x25 m B/R/K
 Beine
 50 locker
 8x25 m B/R/K
 Arme
 50 locker
 8x50 m G

Bergschwimm
 25
 50
 75
 100
 75
 50
 25
 R
 F
 B

300 Ein
 8x50 GAI
 8x50 Technik
 Pyramide 5-er 4m
 50/100/150/200
 50 locker
 2x50 GAI 45°
 100 locker
 2x50 GAI
 2x100 GAI
 2x50 GAI
 1x50 GAI

Die Trainingsprogramme der letzten Gruppen...