

## Freitagstrainingsbericht 20.01.2012



In unserer Morgengruppe ging das **Walroß** an **Brigitte** und **Tilo** sieht schon jetzt ziemlich erschöpft aus...



Am Nachmittag erwarteten wir unser heutiges Geburtstagskind **Nora**. Kathrin gratulierte als Erste und überreichte



unser Vereinsgeschenk.



Gerhard sorgte wieder für die Erwärmung- bevor unsere **Enten** sich noch einmal an der Brusttechnik an Land



Üben zu Hause: Die Füße bitte so stellen, wie **Kim** und **Lennard** hier im Vordergrund!!  
probieren durften- hier wieder der Hinweis fürs



Die Probe im Wasser ist natürlich viel schwieriger.



Auch das Kraulschwimmen ist nicht so einfach...

Um unsere Grundschnelligkeit zu erhöhen, müssen wir das Sprinten trainieren. Dies geht am besten beim



Staffelschwimmen, da sich hier alle extrem anstrengen und die Strecke immer nur eine Bahnlänge beträgt.



**Gerhard** kontrolliert die hinteren Staffelwechsel.



**Christian** versucht nebenan weiter seine Kraultechnik zu verbessern.



Auch Rückenschwimmen kam an die Reihe.



Die Nudel mitzunehmen ist äußerst schwierig, bereitet aber allen einen riesigen Spaß...



Ideen, die Nudel zu befördern gibt es viele verschiedene...



**Christian** und **Jaqueline** auf Bahn 3 beim Brustschwimmen.



**Nora** unterstützt die Staffelmitleder beim Anfeuern des eigenen Teams.



Zuletzt schwammen die Mannschaften zu zweit auf den Nudeln als doppelte Seepferdchen...

Die vielen kleinen **Schildis** konnten sich am Anfang der nächsten Stunde auf zwei Bahnen aufteilen, wogegen sich



die Großen der Nachbargruppe, die **Eisbären**, erst mal mit einer Bahn begnügen mußten.



**Nora** schickte die Eisbären in die nächste Schwimmrunde, wo sich schnell zeigte, dass der Platz nicht ausreichte.



Die kleinsten Schildis auf Bahn 5...

Bald beschlossen die Trainer, die Bahnen 3 und 4 gemeinsame Staffeln aus Groß und Klein bilden zu lassen.



Gemeinsame Sprints in Mannschaften mit den Großen spornten die Schildis zu Höchstleistungen an.



ordentlich auf Bahn 5 trainieren.

In der Zwischenzeit konnte Kathrin mit den anderen Schildis



Die ersten Wechsel von den Kleinen zu den Eisbären... und wieder zurück...



Zuerst war Kraulbeinschwimmen die Aufgabe für alle.



Später nutzten wir auch die Nudel als „Staffelstab“.



Kathrins Kinder übten dann auch den Startsprung.



Allein oder zu zweit auf der Nudel- der Staffelspaß war garantiert...





Zielspringen macht viel Spaß und spornt die Kinder an, auch vom Startblock zu springen...



Die Nudel schnell zu zweit zu befördern, verlangt Kreativität und Einsatz.



Außerdem kann es dabei ganz schön eng werden auf einer Bahn mit zwei Staffeln...



... erst recht, wenn vier Mann zusammen schwimmen sollen.



Zirkusreif durch den Ring zu springen- bei uns geht alles...



Das Spielen kam natürlich ebenfalls nicht zu kurz...



Die Gruppentiere gingen heute an: **Anne**



und **Linda** - herzlichen Glückwunsch!



**Nora** packte inzwischen ihr Geburtstagsgeschenk aus und freute sich riesig über eins unserer ersten **SSV-Handtücher!!**



Die **Pinguine** beim Einschwimmen: **Lukas** und **Patrick**.



Die Trainer bei ihren ersten Schwimmweisungen.



Stefan scheuchte seine **Frösche** und



Kathrin bei den Haien auf Bahn 5- hier gab es Techniktraining.



Die Sprints auf Bahn 4 erfolgten ebenfalls in Staffelform- hier gerade Delphinbeinschwimmen.



Hannes erkämpfte sich den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!

Bei den nächsten Gruppen schafften wir es nicht, Photos zu schießen, da inzwischen der Ansturm auf unseren Verein fast schon zu groß geworden ist.

Die jugendlichen **Nemos** benötigen jetzt immer zwei Bahnen und die **Hechte** tummeln sich zu sechst bis acht auf einer Bahn, gleich neben unseren erwachsenen Freizeitschwimmern.

Hier noch die Programme:

**Hechte:** 200 Einschwimmen      4x25 La max + 25 locker  
2x25 Mann ziehen      2x25 max + 25 locker      10x50 GAI Start 1min      50 locker  
2x25 Mann ziehen      2x25 max + 25 locker      10x100 GAI Start 2min      50 locker  
2x25 Mann ziehen      2x25 max + 25 locker      10x50 GAI Start 1min      50 locker  
10x (75+25) 75GAI + 25-ungerade: GAI; gerade K 7-er Atmung  
200 Ausschwimmen

**Nemos:**

Nach 500 Meter Techniktraining (nach Ansage) erfolgte ein 30-minütiges Ausdauertraining.

Hier die Ergebnisse:

Vincent	1,75 Kilometer
Laura und Adrian	1,65 Kilometer
Sabrina	1,25 Kilometer
Feodora	1,2 Kilometer
Kevin	1,05 Kilometer
Josephin	1,0 Kilometer

Vivian und Sophia waren fleißige Mitzähler am Beckenrand. Das nächste Mal werden wir das Ausdauertraining nach den Februarferien absolvieren. Ich bin auf die Ergebnisse sehr gespannt!!!