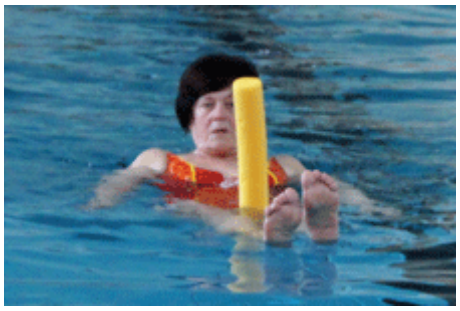
Freitagstraining 02.03.2012

Auch wenn der Frühling naht und die Gartenarbeit ruft, treffen unsere ersten Jogger ein und wir üben fleißig alle Muskelruppen auf der Nudel.



Im Anschluß an die erste Gruppe folgt die zweite, die zur Nudel die Bälle benutzt, um noch effektiver im Arm- und Schulterbereich zu trainieren. Hier: **Elenor** mit **Sieglinde** und **Maria**, ganz vorn **Anne** mit **Petra**.

Mutter und Tochter: nach getaner „Arbeit“ im Wasser freuen sie sich über unser Walross.

Am Nachmittag geht es mit Gerhard und Nora und Tilo am Beckenrand zur nächsten Einheit der **Enten**.

Koordination in der Rückenlage steht zu Beginn auf dem Programm.

Dafür schwimmen wir gleich mal paarweise.

Mit Spaß dabei: die Schwestern **Anne** und **Maria**

Schwierig ist das Schwimmen in der Seitenlage.

Weiter geht es mit dem Kraulen in der Bauchlage, **Nora** zeigt noch einmal die richtige Technik über Wasser.

Nicht nur individuell im Wasser, sondern auch visuell vom Beckenrand kann Training stattfinden.

Hannah zeigt im Wasser, was die Trainer an Land vorführten.

Richtiges Kraulbeineschwimmen ist Motor bzw. die Grundlage für eine richtige Kraultechnik und ein starkes und schnelles Kraulschwimmen.

Tauchen und sich kräftig vom Beckenrand abstoßen, um wie ein Delphin aus dem Wasser zu schießen, macht Spaß und

ist gar nicht so einfach!

Unsere „Ente“ der Woche ist dieses Mal **Felix**, herzlichen Glückwunsch!

Im Kleinen Becken ist heute ebenso Nudeltag wie bei den Großen am Morgen. Sicherheit gewinnen ohne Mama und Papa an der Hand, das übt man mit diesem Hilfsmittel. Springen und Schweben und Fortbewegen geht dann auch ohne Eltern…

Ein wenig Hilfestellung von meiner Seite noch, das Tauchen unter der Nudel durch geht dann schon ganz allein.

Unsere **AWG**ler sind weiterhin emsig dabei.

Beim Kraulen zur Seite die Luft einzuatmen bleibt unser Ziel **Christian**!!!

Alle trainieren mit **Steffi** gemeinsam...

hier **Jaqueline** mit zwei Nudeln.

Manchmal ist auch ihr Junior **Benni** dabei und schon topfit im Wasser.

Für die Erwachsenen geht es um 17 Uhr zur Rettungsschwimmerausbildung nach Leipzig. Tilo wird heute nur von Nora, Jana und Gerhard bei den nächsten Gruppen unterstützt.

Die Schildis trainieren schon mal zu zweit mit einer Sprosse-Freundschaftsaufgaben nenn ich das, den jeder muss sich zuerst einen Freund suchen (Hauptursache war jedoch der Brettermangel und Tilos Kreativität, auch mal für Abwechslung und Spaß zu sorgen).

Otto und **Cedric**,

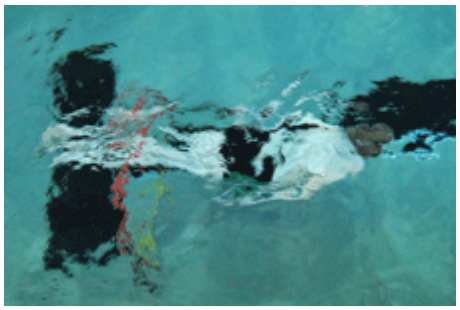
Anna und **Pauline**

Sophie und **Celina**,

Lea und **Florentine** sowie **Elija** und **Maria**

Janine trainiert heute mit **Robin**

Das Tauchen beendet dann diese Trainingseinheit.



Danke für die Übernahme der Gruppe, **Jana**!!!!

Celina darf die Schildi heute mit nach Hause nehmen, herzlichen Glückwunsch!!!

Auf den Nebenbahnen kommen die **Eisbären** zum Zug, die sich für den nächsten Wettkampf gut vorbereiten wollen.

Beginnend mit Beinarbeit,

wechseln die Jungs und Mädchen später in die Gesamtlage.

Während **Anna** vorn startet, beraten die Eltern hinten über die nächsten Bahnen(hoffentlich).

Die **Pinguine** starten um 6 auf den Randbahnen

Laura übernahm heute als Trainer die **Frösche**bahnen, auf der auch Gerhard "schuftete".

Sportlerein mit einfühlsamer Trainerin…

Für seine Leistungen überreichte Laura **Gerhard** den Frosch. Ein großes Danke für Deine stete Hilfe, Gerhard.