

Freitagstrainingsbericht 16.03.2012



Brigitte und



unsere anderen **Walroß**frauen waren wieder sehr fleißig am Freitagmorgen.

16 Uhr starteten die Schwimmerlinge der **Enten**...



...und diesmal sehr zahlreich, so dass es sogar richtige Staus gab...





Kathrin zeigte unserem Nachwuchs wunderbar und mit viel Spaß, wie man sich dem Schwimmen annähert...



Glückwunsch!

Zum Abschluß gab es heute noch das Frosch-Abzeichen- herzlichen



Steffi schwamm in ihrer Gruppe natürlich selbst und trainierte auch noch unsere **AWG**-ler.

Nora demonstrierte bei vollem Körpereinsatz die Technik fürs Rückenschwimmen...



...auch der Rückenstart wurde geübt, sowie die Rückengesamtbewegung.

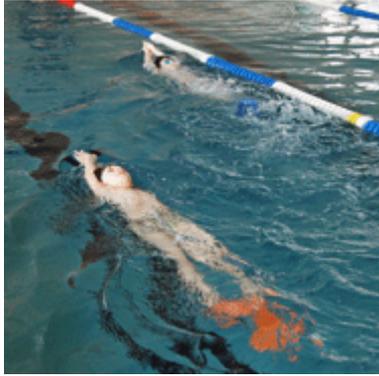


Moritz kommt mit dem Rückenschwimmen ebenfalls immer besser zurecht

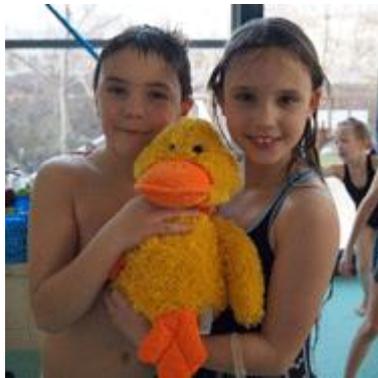


Bei unserem Wettkampf nächste Woche kommen natürlich auch noch andere Disziplinen dran, wie Brust und Kraul...





Unseren „ewigen“ Brustschwimmern helfen die Flossen bei den Schlagschwimmarten- und schon geht's besser.



Unsere beiden Neuen- die Geschwister **Beringer** erhielten heute die Ente - herzlichen Glückwunsch!

Gerhard sorgte bei den **Eisbären** für eine ordentliche Erwärmung.



Nora bereitet mit Technikeinzelübungen weiter das Kraulschwimmen vor...

... davon angespornt versuchten unsere „stärksten“ **Schildis** auf Bahn 4 nach dem Einschwimmen



ebenfalls schon diese Kraulübungen zu schwimmen,...



... wie hier Leon von den Eisbären...

...hier die kleinen Enten...



Auf Bahn 5 zogen die anderen Schildis Flossen an und



strampelten so durchs Wasser.



Die Eltern und Erwachsenen füllten die Bahn 2.



Nora schaffte sogar noch Rückentechnikübungen mit den Eisbären.



Kathrin sagte für alle Gruppen die nächsten Termine an: Elternversammlung am 20.03. und Frühlingschwimmen am 30.03.

Dafür müssen sich alle Kinder unbedingt in die Startlisten eintragen!!



Mathis

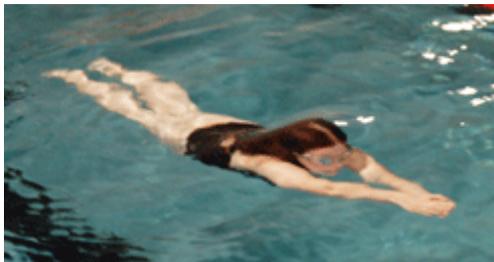


Leon - herzlichen Glückwunsch!!!

Die Gruppentiere erhielten heute:

und

Bei den **Pinguinen** mußten wir heute auch das Delphinschwimmen üben, da Ellen morgen bei ihrem Wettkampf 25Meter schwimmen muß.



Ziemlich schnell gelang es ihr recht ordentlich- dank guter Vorarbeit

in den vorherigen Monaten.



Stephan stand seinen **Fröschen** wieder einmal als Trainer zur Verfügung.



Paul



Ausdauerschwimmen mit Flossen war ein weiterer Trainingsbestandteil bei den Pinguinen...



Lukas



Die **Nemos** bereiteten sich auf Bahn 4 & 5 ebenfalls auf den nächsten Vereinswettbewerb vor, während die



Hechte auf

Bahn 3 von Tilo trainiert wurden.



Selbst **Nora** schaffte es heute zum Trainieren ins Wasser- primal



Trainingsabschluß für unsere „WM-Kader“...

Barbara, Nora und Kathrin

Ergebnisse und Zeiten des Trainings der Hechte

4x100 GAI Start 2:30

		50	100	50	100	50	100	50	100
Stephan E.	Kraul	38,5	`1:21,8	40,4	1`:23,4	39,8	`1:22,6	41,4	`1:24,7
Hape	Kraul	39	`1:23,0	40,6	`1:26,0	41,2	`1:26,9	41,9	`1:28,9
Martin	Kraul	40,5	`1:23,0	42,6	`1:25,3	41,5	`1:23,5	41,4	`1:22,4

4x50 GAI Start 1:30

		25	50	25	50	25	50	25	50
Stephan E.	Kraul	17,5	`38,0	17,7	37,9	17,5	36,9	17,8	37
Hape	Kraul	18,8	39,3	19,2	40,1	18,9	38,97	19,5	39,6
Martin	Brust	?	46,5	23,2	46,7	24	47,77	22,9	46,3

4x25 GAI Start 0:50

		25	25	25	25
Stephan E.	D	`17	D 17,4	D 17,4	K 16,4
Hape	K	16,8	K 17,2	K 16,8	K 16,8
Martin	B	20,5	B 19,9	B 20,5	B 20,9

4x100 GAI Start 2:00 Ziel negativ mit letzten 12,5 schneller

hier 30 Sek. mehr Pause

		50	100	50	100	50	100	50	100
Stephan E.	Kraul	46,5	`1:33,6	46,9	`1:34,0	Krampf		44,6	`1:31,0
Hape	Kraul	46	`1:35,1	48,3	`1:36,9	49	`1:38,4	46,8	`1:33,8
Martin	Kraul	48	`1:35,7	48,5	`1:35,7	46,9	`1:32,4*	45,9	`1:30,8

*kurz mit Brust!

		50	100	50	100	50	100	50	100
Stephan E.	Kraul	45	`1:29,8	44,9	`1:30,0	42,2	`1:26,8	41,6	`1:25,7
Hape	Kraul	46,7	`1:44,6	48,3	`1:37,1	45,7	`1:34,3	47,7	`1:36,9
Martin	Kraul	46,2	`1:31,8	47,5	`1:32,8	46,5	`1:33,6	47,7	`1:33,7

Rot heißt, daß hier negativ geschwommen wurde (mindestens beide 50-er gleich, eigentlich zweiter schneller)

4x25 GAI Start 0:50

		25	25	25	25
Stephan E.	D	`18,6		KA 15,9	KA 16,5
Hape	K	16,78	K 16,5	K 16,4	K 17
Martin	B	21,78	K 16,1	B 21,1	B 21,4
Robert	K	22,65	K 21	K 20,7	K 22,1