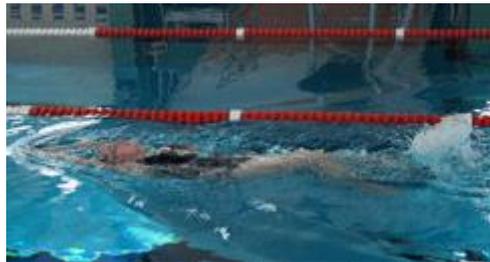


Freitagstrainingsbericht 23.03.2012

Die **Walrosse** trafen sich wie jeden Freitagmorgen zum Training...



Brigitte ist auf Bahn 4 immer eifrig dabei



Anne konnte sich ebenfalls mal wieder Zeit fürs Schwimmen nehmen, ebenso wie die immer trainierenden **Elenor** und **Sieglinde**.



Man kann die Begeisterung förmlich sehen!

Die **Enten** wurden heute hauptsächlich von Gerhard und Nora auf den Wettkampf nächste Woche vorbereitet...



Trotz teilweise dichtem Gedränge begannen wir mit Kraulbeine und dazu kam das „Ins-Wasser-Ausatmen“.



Im kleinen Becken betreute Susan heute den Nachwuchs, da Kathrin und Laura in Frankfurt/M. den Japanaustausch vorbereiten mußten.



Laura- das kannst Du doch schon besser- Kopf zur Seite drehen, einatmen und danach Kopf nach unten und ins Wasser drehen und ausatmen...



Kurze Sprints mit echtem Wettkampfstart bereiten unsere Kids gründlich vor.



Gerhard ist auch bei unseren Wettkämpfen meist der offizielle Starter



Nachdem wir die Rückenstarts geübt hatten, durften die Kinder noch Staffeln schwimmen.



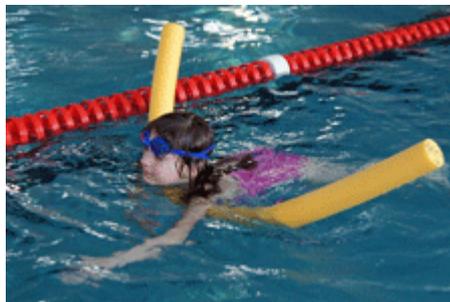
Die Bretter benutzten wir gleich als Staffelstäbe...



Nora, Jana und Tilo kümmerten sich um die kleinen **Schildis**- heute viel mit Nudeln.



Schon allein auf einer Nudel zu schwimmen macht den meisten Schwimmerlingen viel Spaß...



...aber zu zweit auf zwei Nudeln...

...da sieht es noch viel lustiger aus und erhöht den Spaß.



Selbst unsere neuen Schwimmerlinge können nun lächeln- und die anderen Kinder feuern sie zusammen mit Nora an.



Das Springen auf der Nudel als Seepferdchen kommt ebenfalls gut an.



Der Spaß wurde immer ersichtlicher...



Am besten wurde aber die Seeschlange mit allen Kindern und allen Nudeln angenommen...



... um die Kurve...

... geradeaus ...



... im Kreis ...



Ebenso beliebt : das Springen nach oder an die Stange



Die **Eisbären** konnten sich über **Gerhard**

und

Adrian als Trainer freuen.



Einige unserer Schildis- die auch letzte Woche schon auf Bahn 4 schwammen, schafften es heute, das gesamte Pro-



gramm der älteren Gruppe mit zu schwimmen- Klasse!!



Die Elternbahn war zu dieser Stunde ebenfalls gut besucht und voll ausgelastet.



Das Staffelschwimmen mit verschiedenen Gegenständen bereitet jeder Altersklasse viel Freude...





Das Spielen und Springen war der krönende Abschluß einer wunderschönen Trainingsstunde.



Nora sagte zum Abschluß noch einmal den Wettkampf am nächsten Freitag an und für alle Bildungscampfahrer gilt es nun verbindliche Unterschriften zur Teilnahme abzugeben.



Die Gruppentiere gingen an eine sich stetig steigende **Robin**



und an **Vivien** - herzlichen Glückwunsch!



Die **Pinguine** starteten 18 Uhr auf bahn 5 und 4...



... die **Frösche** dagegen auf Bahn 2 und 3, wie gewohnt unter Stephans Anleitung mit je einem Programm pro Bahn.



Auch die großen Schwimmer müssen immer wieder die Starts üben- hier geht es aber schon um die Verfeinerung der



Technik und besonders bei **Ellen** um einen kräftigeren Absprung.



Tim- Du springst einfach zu hoch und tauchst dann zu tief!

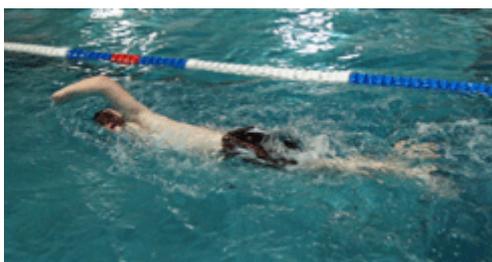


Immer tapfer kämpfend- **Yasmin**- deshalb heute zur Belohnung den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!

Bilder vom Training der **Hechte** und **Nemos**, welche heute gleiche bzw. ähnliche Programme vorgesetzt bekamen.



Hier schön zu sehen: die Hasenjagd, also volle Kanne sprinten...



Auf Bahn 3 schlug am Ende ganz knapp zuerst Nick für unsere Jugendlichen an.

6x50m GAI Start 1:30min

								Puls	Durch.
Stephan E.	K	33,5	34,5	36,3	37,2	37	36,8	27	35,88
Vincent	R/K	42,5	39,5	44,5	41,5	44,2	35,8	27	43,7/38,9
Stephan G.	K	38,8	40	40,5	KA 38	39	40,5	26	39,47
Frank H.	K	43	43,5	43,8	41,9	42,3	42,5	27	42,83
Hape	K	36,5	36,8	38,5	38	38,5	39,2	20	37,92
Adrian	K	46	47,5	48,3	48	48,5	48,6	27	47,82
Martin	B	46	47,5	48,5	48	47,8	47,8	23	47,60
Nick	B	47	49,5	49,5	49,5	50	51	27	49,42

6x (100KGAI + 50 GAI) Starts 2:00 + 1:30

Stephan E	K	36,5 + 38,0	35,5 + 39,8	KA35 + 38	33,5 + 37,8	32 + 37,9	29 + 36,9	30	33,6+ 38,1
Stephan G	K	30,5 + 42	33 + 42,5	31 + 41,2	31,5 + 40,5	31 + 41,2	32 + 42,5		31,5+ 41,65
Hape	K+A	33 + 40,5	32,5 + 40,5	34 + 41	32 + 41,8	35 + 41,5	32,5 + 42,5		33,2+ 41,3
Nick	B/B	53 + 50,5	57 + 51	57 + 52,8	Alles 50-er!				55,7+ 51,4
Martin	K+	32 + 41,5	31,8 + 49	31 + 48	30,5 + 47,5	28,5 + 48,4	27 + 44	24	30,1+ 47,4
		K	B	B	B	B	B		

Martin hervorragend- die GAI-Zeiten werden hintenheraus sogar schneller und auch die Kraulzeiten sind super!!!