

Freitagstraining 06.07.2012



Nach einem ruhigen Einschwimmen startete das heutige Training mit 15 Minuten Ausdauerschwimmen für die **Enten**.



Unser baldiger Schwimmnachwuchs tobte sich derweil schon mal im kleinen Becken mit verschiedenen Übungen aus...





Das Springen klappt hervorragend und ein, zwei Schwimmzüge danach auch schon!!!!



Zur Belohnung wird die gesamte Mannschaft von den Eltern durchs Becken gezogen...



Zur Abwechslung konnten die Enten inzwischen verschiedene Nudelübungen als Gruppe beginnen...



Steffi schwamm heute allein ihre Runden.



Die nächste „kleine“ Gruppe probierte unter Kathrins Anleitung ebenfalls verschiedene Techniken, um ins Wasser zu gelangen.

Die **Eisbären** absolvierten das gleiche Programm, wie die Enten- die **Schildis** auf Bahn 5 erhielten von Kathrin andere Aufgaben





Für manche waren heute selbst 15 Minuten Ausdauerschwimmen zuviel.



Gerhard beim Austeilen der Nudeln und dem Ansagen der nächsten Aufgaben.



Die Schildis sprengen und tauchten dann ziemlich eifrig.





Die langen Schlangen mit Nudeln boten ein imposantes Bild auf den Bahnen 3 und 4...



Der Spaß war allen anzusehen...





... ob in der Bauch- oder Rückenlage...



... oder als längste Schlange- da reicht die 25-Meter-Bahn gar nicht mehr aus!



Die Tiere gingen heute an **Isabella** bei den Schildis und **Saskia** bei den Enten- herzlichen Glückwunsch!



Unsere **Frösche** trainierten heute auf eigenen Wunsch selbständig und auf Bahn 2 mit tollem Flosseneinsatz- primal



So sehen unsere großen Jungs der **Pinguine** beim 24-Bahnen Ausdauer**schwimmen** aus. Da gibt's zur Belohnung natürlich viel Spielzeit...



... weil das Schuljahr nun wirklich schon ziemlich lang ist.

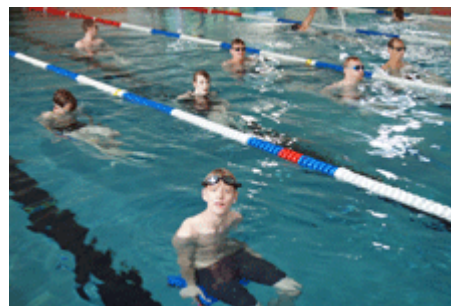


Sarah verdiente sich das Gruppentier- herzlichen Glückwunsch!

Die **Hechte** und unsere jugendlichen **Nemos** trainierten wieder einmal gemeinsam.



Koordinations- und Technikübungen, gemischt mit Aqua-Jogging-Elementen standen auf dem Programm. **Karsten**- Du mußt in der Rückenlage unbedingt an der Körperspannung und der Kopfhaltung arbeiten!!!



Wofür man das Brett alles so benutzen kann?!



Alex, der nun wieder häufiger zum Training kommen kann, erhält heute den Hecht-herzlichen Glückwunsch!