

## Freitagstraining 14.01.2011



Unsere Walroßgruppe hat Zuwachs erhalten **Anne** und **Manfred** können nach schwerem Training heute das Gruppentier als Belohnung für eine Woche beherbergen.



Im kleinen Becken haben dann am Nachmittag unsere Jüngsten zusammen mit den Eltern riesigen Spaß und lernen dabei gleichzeitig jede Menge.



Die **Enten** durften sich direkt nach dem Einschwimmen Flossen anziehen...



und von Delphin-, Rücken- und Kraulbeinen jeweils 4 Bahnen schwimmen.



4 Bahnen Rücken und Tauchen mit Flossen bildeten das weitere Programm.



Ohne Flossen konnten die Kinder danach noch Staffelspiele absolvieren- zuerst nur Schwimmen, danach mit viel Freude



Auf, vor, hinter und mit den großen Matten...



Dabei wurde so manche Technik ausprobiert, um etwas schneller zu werden...

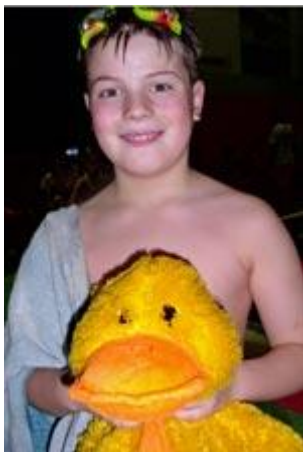




Unsere Freunde von der AWG kommen regelmäßig auf Bahn 3 zum Training und haben offensichtlich viel Spaß an der Bewegung im Wasser.



Für alle heißt es nach dem Training: Spielen und Springen...



Yannick darf diese Woche das Gruppentier mitnehmen- herzlichen Glückwunsch!



Gerhard demonstriert den **Eisbären** die nächste Übung: Kraulbeine mit Flossen und einem Arm.



Die Kinder setzen es dann gleich im Wasser um- allerdings sollten die „Köpfchen“ ins Wasser dabei.



Kraulbeine und Rücken schwimmen sich mit Flossen ebenfalls leichter.

Auf Bahn 5 tummeln sich inzwischen 21 **Schildkröten**..



Immer wieder bin ich begeistert über den Elan, den die Kids am Freitagnachmittag noch an den Tag legen können.

TOLL!!!



Nach Bahnen voller Technik und Kraftaufwand gibt es zwischendurch zur Entspannung jede Menge Spaß.



Ausruhen und Spiel im kleinen Becken, denn zum Schluss will ich´s nochmal

wissen: schaffen die Kids noch zwei Bahnen mit vielen Tauch-Rollen -Vorwärts? Probiert haben es alle, wie gesagt, toll!!!



Die Eisbären teilten sich nach dem Ausziehen der Flossen in zwei Gruppen, um bei Staffelspielen die Kräfte zu messen.



Die „Mattenübergabe“ gestaltet sich dabei ziemlich schwierig.



Paula holte sich heute den Eisbären- herzlichen Glückwunsch!





Unsere **Pinguine** erhielten ebenfalls die Möglichkeit, mit den Flossen zu trainieren (l.o. Rücken- und r.o. Delphinbeine)



So konnten wir ziemlich lange Strecken in Angriff nehmen...



**Stephan** hatte als Trainer ebenfalls zwei Bahnen zu betreuen und egal welches „Trainingsalter“ seine Schützlinge haben, heute stand knüppelhartes Koordinationstraining an...



Brustschwimmen mit nur einer Seite

oder



Indianerkräul (Schraubenschwimmen)





Toter Mann mit Antrieb überm Kopf scheint nur etwas für unsere Frauen zu sein...



Über die Gruppentiere konnten sich bei den Pinguinen **Nora** und bei der nun neu genannten Froschgruppe **Yvonne** freudigen Glückwunsch!



Unsere jugendlichen **Nemos** durften schon große Teile ihres Programmes in eigener Regie durchführen- ein großes Lob an Euch, dass es so gut funktioniert!!





**Yvonne** und **Bernhard** teilten sich die Nachbarbahn und ...



die Hechte nutzten Bahn 2 und 3.  
herzlichen Glückwunsch!!



**Hans-Peter** durfte erstmalig das Gruppentier mit nach Hause nehmen-



Nachträgliche Glückwünsche und ein kleines Geschenk zum 2... Geburtstag gab`s dann im Foyer noch für **Yvonne**.