

Freitagstraining 04.03.2011



Die **Walroße** starteten das neue Halbjahr wie immer, Schwimmer auf Bahn 4- hier Tilo und Aqua-Jogging auf Bahn 5.



Brigitte war heute nicht so fürs Photographieren....

Die **Enten** begannen vorbildlich mit etwas *Gymnastik*:



Armkreisen sind selbstverständlich- aber Liegestütz verlangen schon Einiges an Kraft von unseren Kiddis...



Da für Einige morgen der Wettkampf ansteht war das Training unter der Beobachtung von **Sophie** diesmal nicht so anstrengend geplant und begann mit Kopfsprung und Tauchen.



Anne kontrolliert dann auch das Kraul- und Rückenbeineschwimmen.



Unsere Freunde von der AWG kämpfen derweil auf Bahn 3 und nebenan die Kinder weiter in der Rückenlage, aber mit Brustbeinen als Antrieb.



Gerhard verlangte dann zum Abschluß doch tatsächlich auch noch Delphinbeine- wie kann er nur?!



Aber teilweise ist es auch schon sehr schön anzusehen!!



Das Spielen ist inzwischen wohl der Höhepunkt unserer Trainingseinheiten....



Tizian konnte endlich eine noch nicht erhaltene Medaille in empfang nehmen- herzlichen Glückwunsch nachträglich!

Schidkröten und Eisbären



Kathrin übernahm ihre zahlreichen Schildis



und Gerhard (Bahn3) und Stephan (Bahn4) die vielen Eisbären.



Die schnellen Schildi-Schwimmer und ihre große Anzahl sorgte für regelrechte Staus- oder machten die Damen hier ein Kaffeplauderstündchen?



gefüllt...

Auch insgesamt war die Schwimmhalle durch unseren Verein wieder gut



Während Josi noch an ihrem Golschwimlabzeichen „bastelte“,



übten unsere Jüngsten auch schon mal das Startspringen mit Brett...



Wie auch immer die Übung heißt, bei der man auf, über oder unter das Brett muß, es machte riesigen Spaß...



... genauso, wie das anschließende Spielen mit allen möglichen und unmöglichen Sachen.



Die **Pinguine** dagegen mußten heute schon recht ernsthaft trainieren, zumindest diejenigen auf Bahn 4! Hier hing die Start- und Pausenuhr und ein straffes Trainingsprogramm wurde von Tilo vorgegeben.



Nebenan scheuchte **Stephan** seine **Frösche** auf Bahn 3 und 2- die Eltern hier aufgereiht, wie auf einer Perlenschnur.



Immer voll im Einsatz: **Stephan**...



und ebenso **Anne**, die sich um Bahn 5 der Pinguine kümmerte. Die technische Ausführung wird immer besser....





„Und da geht's hin beim Startsprung!!“- zeigte **Anne** und führte sofort aus: **Michi**.



Ebenso: **Florian**



Marie (mit leichten Abstrichen)



und **Anna**.



Zum Spielen waren dann auch alle wieder fit und können rumtoben...



Die Hechte bereiteten sich schon vor, da mußten die Trainer noch Einiges besprechen und



in ihren Gruppen auswerten.



So war **Lukas** heute auf Bahn 4 sehr tapfer und schwamm mit Hannes das gesamte Programm ordentlich und fast ohne Murren durch- hierfür heute den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!



Hier noch kurz die Programme für die Jugendlichen **Nemos** und rechts für die **Hechte**.

Bis morgen zum Wettkampf- Euer Trainerteam!