

## Montagstrainingsbericht 13.09.2010



Heute begann **Kathrin** mit den Schwimm-Mäusen das Stationstraining.



Das Rückenlageaufrichten führte sie gleich selbst vor.



Später half eine Mama an dieser Station aus und unterstützte die Kinder tatkräftig- **Dankeschön!**



Andere Stationen waren Hampelmänner, Kniebeugen, Liegestütze, auf einem Bein stehen, Standwaage, Rolle vorwärts, Brustschwimmen und Rückenschwimmen



Zwischen den Landstationen gabs zwischendurch immer eine Bahn Schwimmen.



Toll fanden es heute wieder: **Sky, Tim und Konrad**



Die **Delphine** und **Krokodile** hatten heute ein umfangreiches Programm- nächsten Freitag wollen wir bei unserem Wettkampf auch erfolgreich sein!



Starts gehören natürlich auch dazu!



Eine Besonderheit des Trainings ist die Unterscheidung in hartes Training und erholsames Training. Beides ist sehr



wichtig und so schwammen wir heute oft 2 Bahnen und dabei die erste



Bahn richtig schnell und hart und zurück dann locker und erholsam.



**Hans** erhielt heute das versprochene Krokodil, **Tim** erkämpfte sich die Maus und **Alina** den Delphin- herzlichen Glückwunsch!

Leider hatte ich die Photoapparate nicht aufgeladen, so dass wir keine weiteren Bilder schießen konnten. Unsere Haie hatten ein ähnlich angelegtes Programm, wie die Krokodile und Delphine und konnten dabei austesten, wie sich die Abwechslung zwischen Anstrengung und Erholung anfühlt.

Nächsten Montag klappt's wieder mit den Photos- versprochen! Bis dahin eine schöne Woche!