

Freitagstrainingsbericht 26.11.2010

Starke Kinder werden starke Erwachsene: heute stemmten die Kleinsten die Hanteln, tauchten unter ihnen durch und probten dabei nicht nur die Armmuskulatur, sondern trainierten auch schon ein wenig die Beine.



Das klappt schon gar nicht so schlecht und natürlich dürfen die Kleinsten zum Schluss noch spielen.



Hier **Leon, Malte** und **Paul**....



Vivien paddelt mit **Tia**

Im Becken gab es vor dem Nudeltraining für die „**Enten**“ auf Bahn 4 und 54 ein Erwärmungsspiel...





Bei den Enten steht immer noch intensives Kraulbeintraining in Verbindung mit der richtigen Kraulatmung und dem.....



effektivem Kraularmeinsatz an.



Wichtig, denn am 17.Dezember stehen erstmals 50 Meter Kraul als Wettkampfstrecke an !



Große Mühe geben sich zur Zeit die Angermann-Kids

Amelie und **Leon**, die gemeinsam die Ente eine Woche

pflegen können---Herzlichen Glückwunsch, Ihr beiden und bitte, weiter so!!!

Wir sind sehr gespannt auf die Wettkampfergebnisse aller Kinder und bitte daher nochmals alle Eltern, zusammen mit den Kindern sich in die Wettkampfliste in der Schwimmhalle einzutragen!!!!



Für die „Schildkröten“ auf Bahn 5 ging es heute ebenfalls mit den Nudeln ins Wasser,



während die Großen ebenfalls zuerst ein wenig Wasserball spielten- zur Erwärmung.

Dann ging es frisch und lachend zum Techniktraining im Kraulen.



Kraulbeine auf der Nudel, hier Hannah und Aaron, Florentine und Lea—dann das Ganze in der Rückenlage



Das ist für die neuesten Mitglieder unter unseren Kindern schon ziemlich anspruchsvoll und für manche gehen die Übungen hart ans Limit. Darum zum Schluss immer wieder lustiges Sprungtraining und Spielen im kleinen Becken.



Jonas schnupperte und blieb konzentriert bei der Sache und ist daher unsere „Schildi“ der Woche!



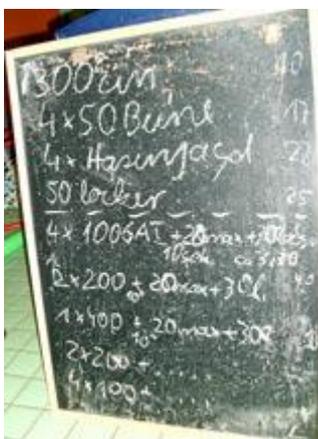
Den Eisbären hat sich heute **Tim** verdient---herzlichen Glückwunsch!!!!



Die Erwachsenen beobachten sich gegenseitig und lernen so voneinander.

hier: **Kathrin** und **Manuela**

In der Stunde zwischen 18 und 19 Uhr freuen wir uns über die Unterstützung von **Uwe** und **Stephan**, die die Kids fleißig mit Techniktraining „stritzten“-hier steht ja ebenfalls der Weihnachtswettkampf an und neue Bestzeiten warten...



Das Hechte-Training auf Tafel und **Yvonne**, die die heutige Hüterin des Hechtes ist.