

## Montagstrainingsbericht 18.04.2011

Der letzte Tag vor den Osterferien blieb diesmal nicht nur dem Spielen vorbehalten. Die **Schwimm-Mäuse**



benutzten heute die Nudeln zum Training.



Die Nudeln sind Hilfen zum Erlernen des Rückenschwimmens.



Für die **Krokodile** und **Delphine** nahmen wir die Sprossen als Hilfe für verschiedene Partnerschwimmübungen.



Den Körper hierbei immer ordentlich gestreckt zu halten, fällt Vielen dabei schwer.



Rückenbeine auf allen Bahnen- **Sophie** mit Nudel, **Christian** und **Florian** mit Sprosse- leider falsch gehalten, so dass sie den Po nicht nach oben strecken können.



Sehr viel Spaß hatten die Kinder, als die Sprosse längs zwischen ihnen mitgenommen werden mußte...



Die Mäuse schwammen inzwischen ebenfalls zu zweit an einer Nudel.



Auch die Kleinsten probierten sich dann am Tauchen, wobei man vollständig unter Wasser bleiben sollte...





**Kathrin** erklärte dann beiden Gruppen noch die am 1. Mai folgende Schwimm-Maile, bei der wir auf rege Teilnahme unserer Schwimmerlinge mitsamt ihren Familien hoffen. Leider haben wir bis dahin durch die Ferien kein weiteres Training mehr.



Beim Spielen durfte auch wieder gesprungen werden- auch nach Vorgaben der Trainer, z.B. mit Drehung...



Aber auch alle anderen Spielutensilien wurden ausgiebig benutzt...



**Elisabeth**- heute zum ersten Mal dabei- erhielt den Delphin. Herzlichen Glückwunsch!  
Die anderen Gruppentiere gingen zum Waschen in der Ferienzeit mit zu den Trainern.

Bei den **Haien** gaben heute unsere Jugendlichen ihren Einstand. Sie wollen zweimal in der Woche trainieren!



Während auf Bahn 4 ordentlich eingeschwommen wurde- versuchte es die ewige Schummlertruppe auf Bahn 5 wieder mit Ziehen am Beckenrand und Laufen...



Zur „Belohnung“ durften alle wieder einmal etwas mehr einschwimmen.

Dann folgte auch hier Partnerschwimmen an der Sprosse...



**Ellen und Isabell**- unser weibliches Traumpaar...



Überholmanöver auf Bahn 5...



eher der Untergang der Titanic...



und immer gut gelaunt unsere Zwillinge **Hannah und Sarah**



Unser männliches Dream-Team mit ungewohnten Schwierigkeiten...

**Alex und Patrick** sind wohl doch eher Einzelkötter?!





Rückenbeine hervorragend vorgeführt und dann etwas eigenwillig von unserem besten Rückenschwimmer: **Vincent** (oben) zusammen mit **Adrian**.



Dabei gar keinen Plan hatten **Nick** und **Stefan**...



Selbst Delphinbeine als Paar war keine Schwierigkeit für unsere Mädchen!!



Aber auch bei den Jungs ging es dann ordentlich zur Sache.



Um endlich zum Spielen zu kommen, gaben sich alle bei der letzten Übung mit der Sprosse ordentlich Mühe.



Alexander und Philipp



Sarah und Hannah



Nun galt es nur noch allein mit Beinbewegungen zu Tauchen...



Fast alle können dabei unter Wasser bleiben...



und Vincent schaffte sogar eine ganze Bahn!!



Dann blieb auch noch jede Menge Zeit zum Spielen und Toben...





Da wir in dieser Gruppe nicht die Möglichkeit zum Turmspringen haben, zeigen die Kinder große Kreativität



beim Bauen und Kombinieren mit den Matten.



Die Haie gingen an die „Zwillinge“ **Hannah** und **Sarah**, sowie an **Ellen**- herzlichen Glückwunsch!



Im Vorraum gab es für alle Kinder noch ein Ostereis von **Kathrin**.

Kathrins erwachsenen Schützlinge durften gegen 19.00 Uhr Bahn 5 erobern.



Sieben auf einer Bahn: **Brigitte, Yvonne, Maria, Michael, Anne, Nora und Simone** Tochter überholt Mama!



Ein wenig Spaß muß sein...

„Die Tafel“



Die großen Jungs hatten heute ein sehr abwechslungsreiches, aber auch anstrengendes Programm...



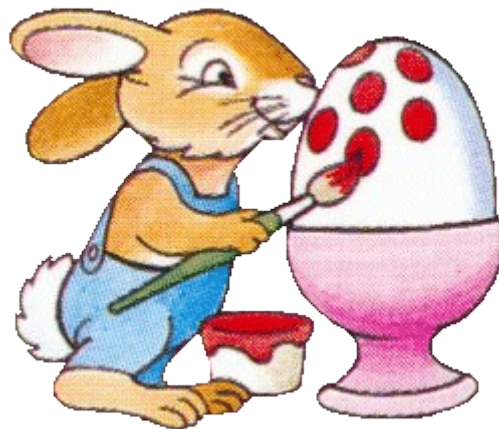
konnten am Ende scheinbar immer noch lächeln.... **Martin** **Stephan** **Andre**





Sonne zur Nacht - das Sportlerherz lacht...

**Frohe Ostern und ein paar sonnige Tage wünschen Euch allen**



**Eure Trainer Tilo und Kathrin**

Das Osterfest kommt noch vor Pfingsten -  
das Wetter stört's nicht im geringsten.  
Und so ist es auch schon passiert,  
dass Zähne klappern, weil man friert.  
Sofern's nicht regnet oder schneit,  
steht schon der Ostertisch bereit -  
man will so gerne draußen sitzen -  
egal, auch wenn's mit Pudelmützen.  
Am Gartentisch mit buten Eiern,  
möcht' man so richtig Ostern feiern.

Ruth-Ursula Westerop