

## Freitagstrainingsbericht 13.01.2012



Die **Enten** bekamen nach der Erwärmung ein Ausdauerprogramm vorgesetzt, welches 35 Minuten lang zu schwimmen



war. Links steht **Gerhard** und überwacht den Ablauf.



**Kilian** beim Rückenschwimmen.



Bei so viel Schwimm-Eifer kommt es auch mal zum „Auffahren am Stauende“.





Beim Spielen und Springen erholten sich alle Kinder schnell von der „Strapaze“



Emily war heute unsere beste „Trainierende“ und erhielt dafür die Ente- herzlichen Glückwunsch!

Gerhard heizte unseren **Eisbären** schon bei der Erwärmung kräftig ein...





Josi

Danach stand auch für sie das 35-minütige Ausdauerschwimmen nach den Vorgaben der Tafel auf dem Programm.

Die **Schildis** starteten mit dem Spiel „Feuer, Wasser, Land“ bei **Kathrin** und **Jana**.



Hierbei ging es um

gutes Zuhören und schnelles Reagieren, Kraft und Willen.



Das Element „Sonne“

beschloß die Erwärmungsrunde.

Dann fingen wir mit dem Beintraining an:







Siemen, Füße schön strecken



Zwischen den Trainingsrunden probten wir immer mal wieder die „Elemente“: hier eben die „Sonne“ an Land.



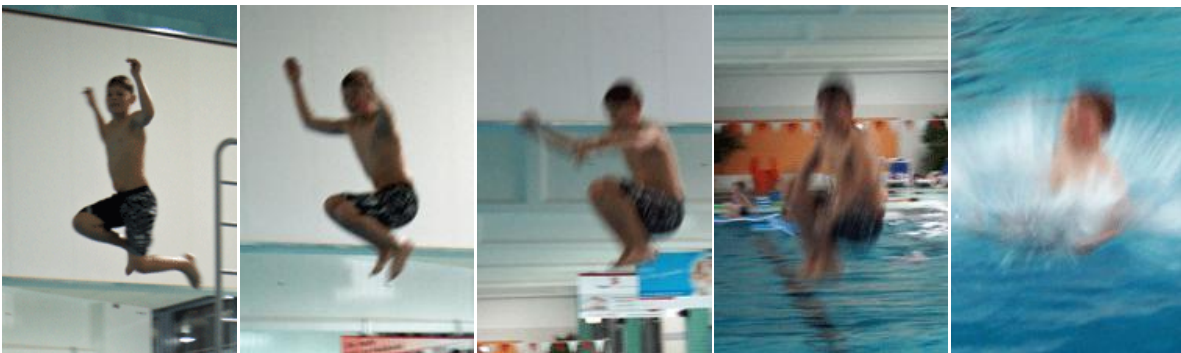
Dann ging es weiter mit Armtraining...



und Kniebeugen...



**Lea** ist unser neues Schildkrötenkind. Sie gab sich als Kleinste große Mühe und wurde daher belohnt mit der Schildi.



Auf besonderen Wunsch eine Photofolge seiner „berühmten“ A...bombe: **Kai**



**Lea**, auch ganz groß beim Springen.





Mattentraining-immer wieder schön....



Fleißiges Training heißt bei uns zwischen 6 und 7 **FROSCH**TRAINING: immer wieder schön zu sehen, wie sich unsere Oldies mühen und sich gegenseitig anspornen: oben **Angela**, unten **Kathrin** und **Yvonne**



So fühlt man sich am wohlsten als Trainer: die Sportler kämpfen und selbst läßt man es sich gut gehen.



**Laura** hat sich überwunden und trainiert mit-

**Kathrin** darf kuscheln mit dem Gruppentierchen.

Auf den Bahnen 4 und 5 tummelten sich unsere größeren Kids-die **Pinguine**. Heutiges Motto: erst keulen und ächzen,



dann spielen...



Nicht rennen- sonst gibt´s Hampelmannstrafe!!!

Und je älter umso schöner das Rempeln um die Matten...







Den Pinguin verdiente sich heute Sarah- herzlichen Glückwunsch!



Von der Jugend und den Alten gibt es heut leider wegen Trainermangel keine Fotos, aber zumindest hat Tilo die Programme aufs Bild gebannt. Nächste Woche, versprochen!!!



Tolles Vorbild für den Sohnmann: einsprang.



Hape und Anton, für den der Verein heut als Babysitter einsprang.