

Warum Quatschen Muskeln macht.

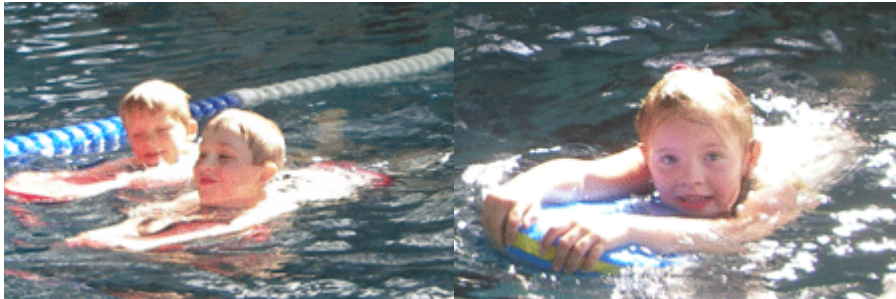
Trainingsbericht Mittwoch 13.05.2009

Enten

Aller Anfang ist und bleibt die Erwärmung, die am Mittwoch einfach am besten



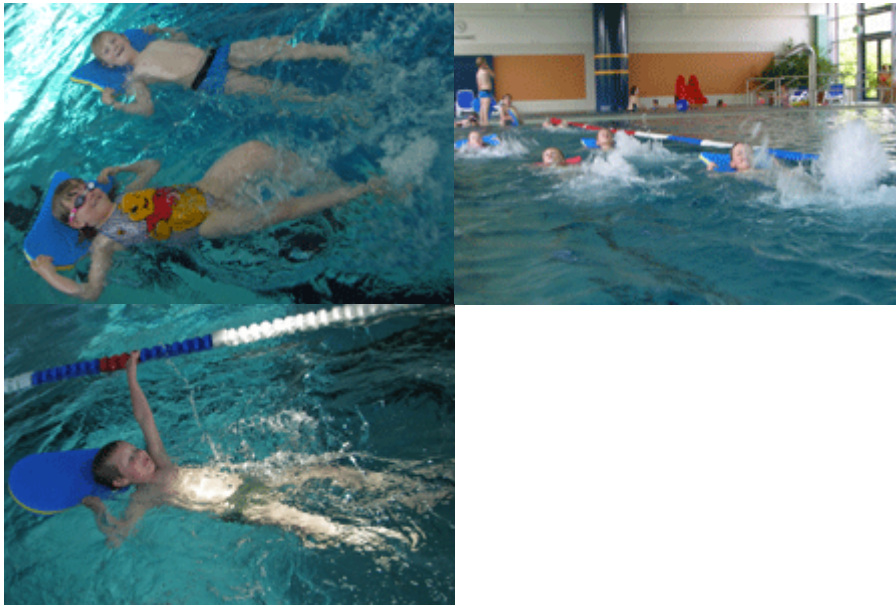
klappt, dank unseres erfahrensten Trainers, Gerhardt.



Nach dem folgenden kurzen Einschwimmen ging es sofort ans Freistilbeinschwimmen, was bei den meisten gut gelingt und schon mit einem Lächeln absolviert wird.



Auch die Rückenbeine bereiten nicht nur den Trainern Freude:



Beim Hundepaddeln musste dann schon auf *Gegenverkehr* geachtet



werden

Aber sogar die Jüngsten stellen



sich dabei sehr geschickt an



und vor dem Springen „artete“ das Ganze

fast in ein kleines Wettschwimmen aus:

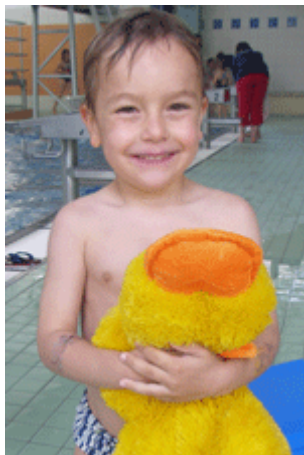
Nach anfänglichem Zögern gelang es sogar unserem neuestem



Zugang, Ellen,

durchzuschwimmen.

mehrere Bahnen toll



Der überg Glückliche **Tim** konnte heute die Ente in Empfang nehmen.

Eisbären

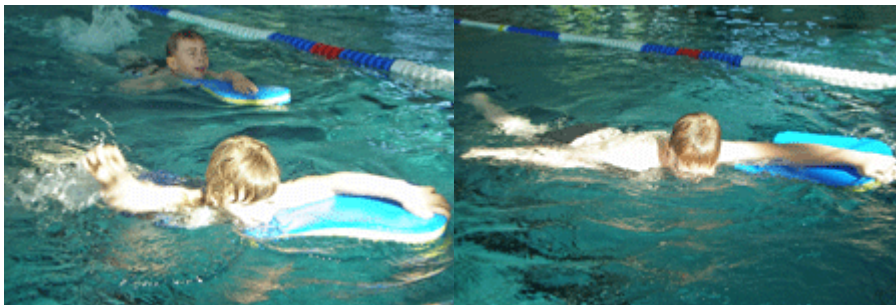
Unsere Eisbären können schon 100 Meter als Einschwimmen

zurücklegen, um danach gleich Kraulbeine und schon einen Arm dazu

zu benutzen.



Wichtig hierbei ist auch schon das Eintauchen des Kopfes und das Ausatmen unter Wasser!

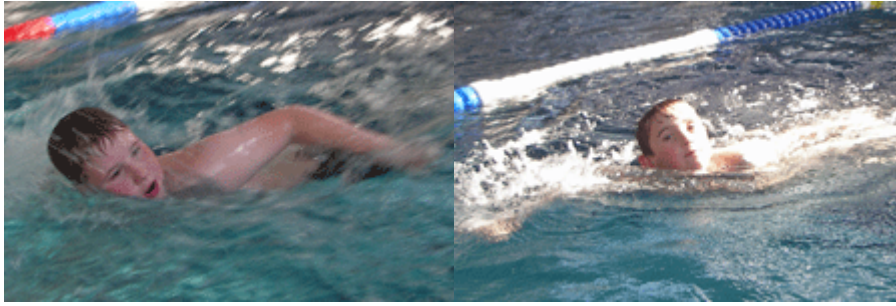


Für alle, die danach noch zuviel Puste zum ewigen Quatschen übrig haben, gibt es natürlich auch die Gelegenheit extra kräftigende Übungen auszuführen.



Das Kraulgesamtschwimmen gelingt immer besser, wie die Bilder zeigen.





Fürs bessere Verständnis muss man sich das Ganze auch mal von Draußen ansehen und dabei die Fehler der anderen erkennen.



Für seine großartigen Bemühungen erhielt



Max Haubenreißer den Bären. Du musst möglichst jeden Tag an Land die Beinbewegung mit gestreckten Füßen üben!