

## Nudelkoordination...

### Mittwochstraining 27.05.

Im Alter von 4-7(in Eilenburg spricht der gemeine Trainer von **ENTEN**) sind viele verschiedene Koordinationsübungen immens wichtig für einen angehenden Sportler, egal, welche Sportart er dann mal intensiver betreiben möchte. Darum haben wir heute zu den Nudeln gegriffen. Auf ihnen lassen sich gut lustige, Kraft raubende, aber auch das Gleichgewicht trainierende Koordinationsübungen schulen.



Mit Hilfe unserer JUNGTRAINERIN Laura erkläre ich die



Fortbewegung mittels Nudel.

Laufend - Joana



Springend --Kai



Liegend--Sky



Stehend— Pascal



Sitzend--Timi



noch mal liegend und nur mit den Armen arbeitend- Joana



Zum Schluss noch ein paar Sprünge, diesmal ohne Verletzungen, aber mit Vorbild--Laura



Kopfsprung in den Reifen, ganz ohne Angst!! Toll, Tim und Lenni!!!



Anne in perfektem Kerzensprung geht in die Hocke beim Reifensprung



Sarah



und der Kleinste unter all den Enten springt natürlich mit!!!



**GROßES BIENCHEN AN ALLE!!!**

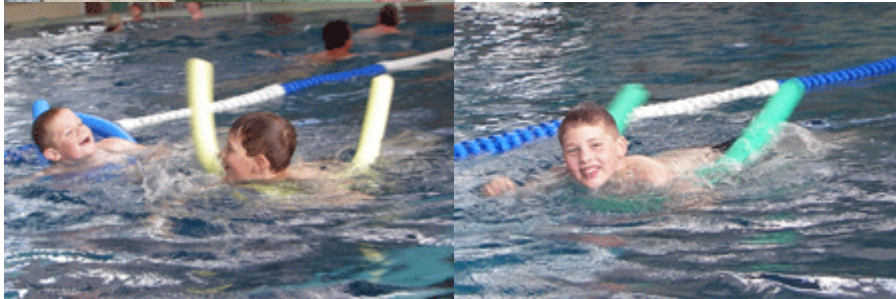


TIM SCHÖNBERGER WAR HEUTE UNSER BESTES ENTCHEN!!!!



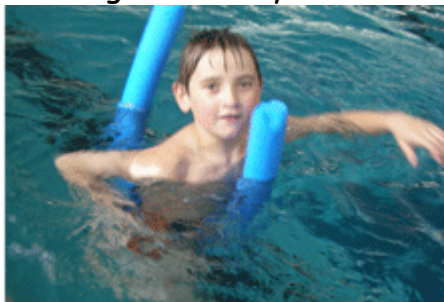
Bravo, Tim!!

Bekanntlich folgen nach den Enten ja die **Eisbären**, auch hier stand heute die WK- Vorbereitung im Vordergrund und somit Technik, Technik, Technik für die anstehende Bruststrecke. Auch hier fiel es den meisten schwer, nach 3 Monaten Brustabstinentz eine ordentliche Brusttechnik auszuführen und früher eingeschlichene Fehler auszubügeln. Deshalb—> Landtraining mit Anne und mir.



Aber Spaß hatten

die Jungs um Jonny und Patrice





heute war auch Dominik mit von der Partie!



Und dann liefen sie noch ein paar nette Meter um die Wette: Sarah, Josi und Steffi...

um dann in Bauchlage bei Freistilbeine zu entspanne



Paul



Florian



Patrice

Zum Schluß dann hieß es Haltung bewahren beim Springen...

alles in allem ein sehr ordentliches Training, vor **allem Florian war heute bemerkenswert diszipliniert und konzentriert und erhielt heute zum ersten Mal den Eisbären**: dein Bild wird nachgereicht, Florian!!!



Eure Kathrin