

# Das gelbe Ei und die Energiesprünge

Mittwochstraining 10.06.

## Enten



Bevor wir uns heute noch mal um das „Feintuning“-Training für die Stadtmeisterschaft kümmern, konnten die Enten ihre Energie am Sprungturm ablassen. Na, Eltern und Kids erkennt ihr Euch???



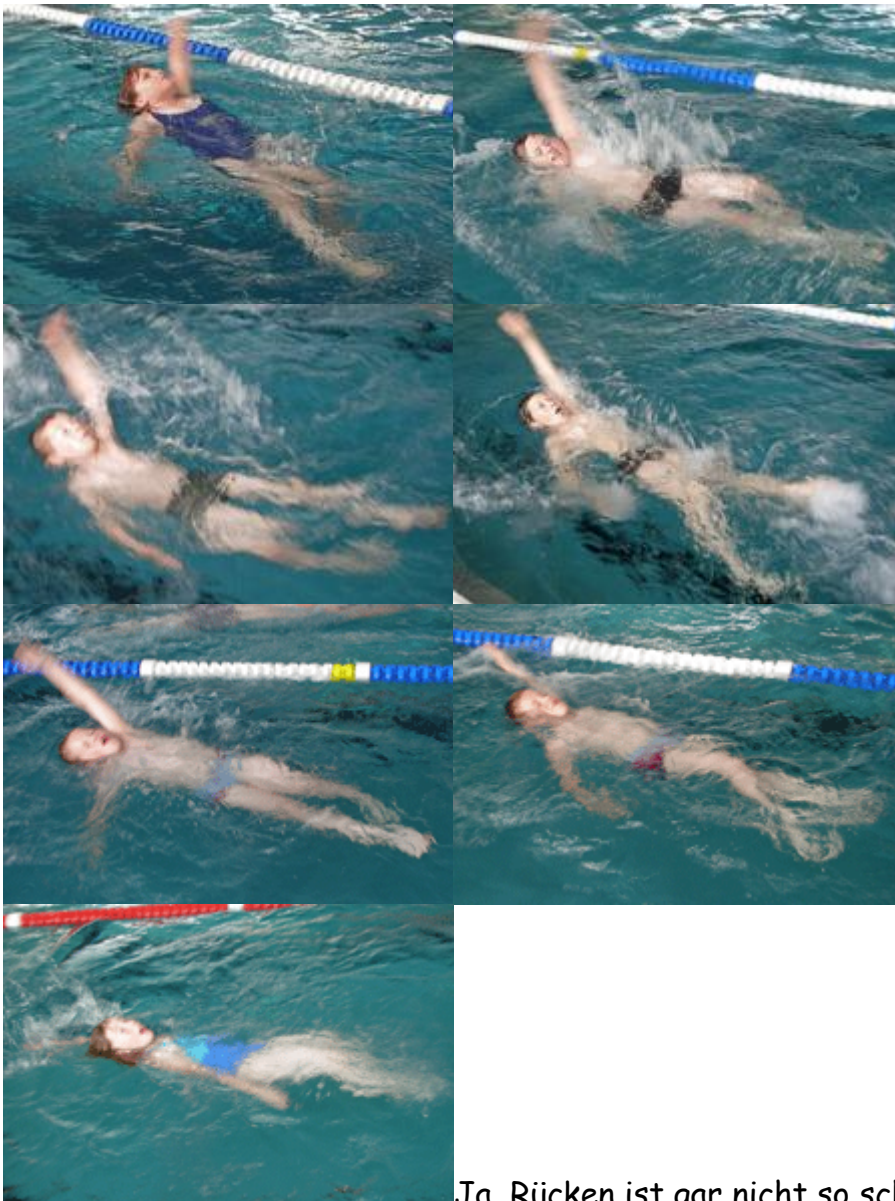
Das Sprungtraining ist wichtig für die Beinkraft, außerdem freut es die Sportlerherzen, wenn das Training auf diese Weise beginnt. Anschließend blieb noch genug Zeit, sich auf die Wettkampfstrecken vorzubereiten.



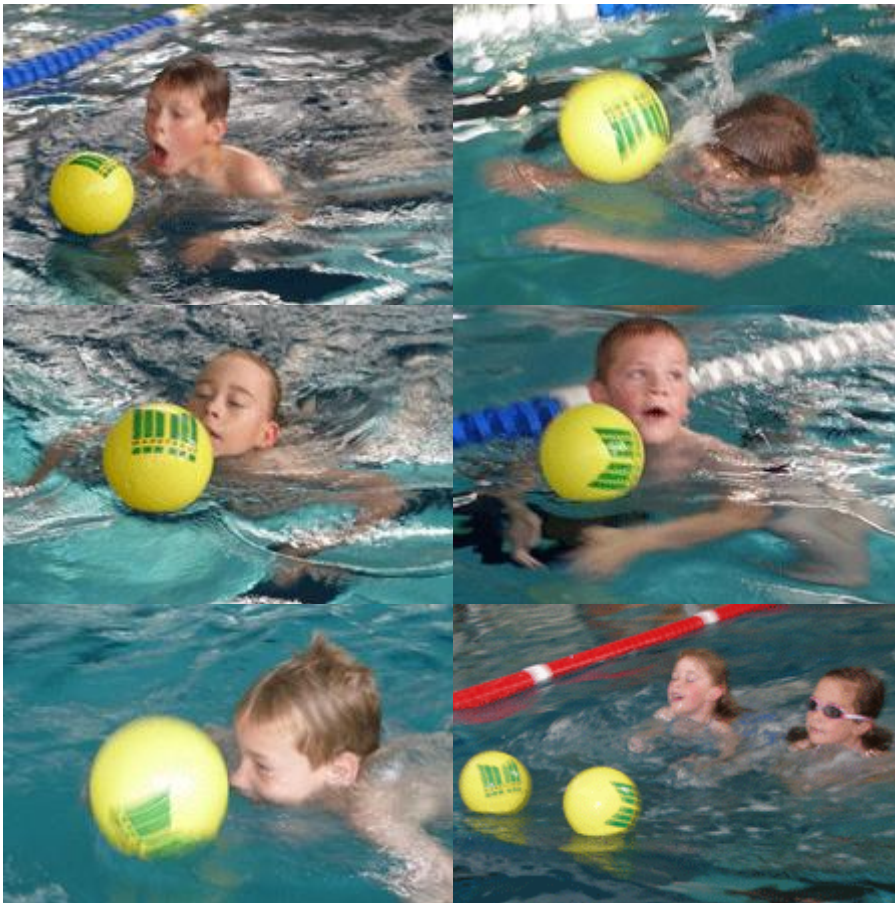
Ente der Woche wurde unsere **Helene**, die fleißig übt, um eine der Besten der Gruppe zu werden. Glückwunsch!!!!

## Eisbären

Auch das Eisbärentraining konzentrierte sich heute wieder voll und ganz auf die geforderten Wettkampfbedingungen. Das Brustbeine- Schwimmen übten wir zwar sonst mit Brett, hier aber mit der Stange, da das eine Wettkampfform der Wasserwacht ist...



Ja, Rücken ist gar nicht so schwer, unsere Kinder haben wirklich toll an ihrer Technik geübt...das sieht man hier ganz klar...  
**Liebe Eltern, Ihr dürft sehr zufrieden sein mit dem, was Eure Kinder gelernt haben....**



Eine weitere Aufgabe aus dem Themenbereich „Wasserwacht“ ist das Brustschwimmen mit Balltreiben...,



hier ist es für uns Trainer ganz wichtig, noch mal auf die richtige Technik der Beine einzugehen, um die sog. Schere nicht zu vertiefen. Zum Schluss kam das „gelbe Ei“ noch mal zum Einsatz, schließlich will der Spaßfaktor ja nicht zu kurz kommen...

