

Mittwochstraining 23. September 2009

Enten

Anne und Gerhard trainieren heute ganz allein die Entengruppe mit 11 kleinen



Mitgliedern. Derweil kümmerten Tilo und ich uns um die unmittelbare Wettkampfvorbereitung. Großen Dank also an die 2 Hauptakteure der heutigen Trainingseinheit.



Anne bei der *Gymnastik*...



...und los geht es...



Die kleine Julia beim Einschwimmen



Wir üben den kräftigen Abstoß von der Wand



Noel und Anne beim Kraulbeine-Training, für Julia ist das noch schwer

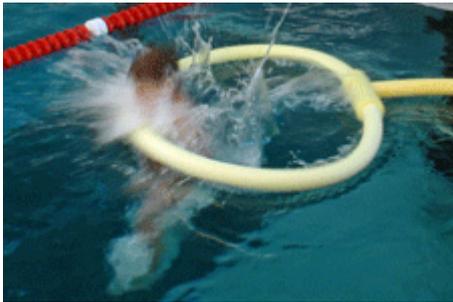




Dann das Ganze mit der Nudel



um zum Schluss das Rückenschwimmen zu üben.



...und wenn man fleißig trainiert hat, dann darf man?



S P R I N G E N !!!



Maria war die Beste der Einheit
und darf die frischgewaschene Ente mit nach Hause nehmen.

**WIR FREUEN UNS AUF JEDEN TEILNEHMER AM
SAMSTAG UND WÜNSCHEN ALLEN ALLES GUTE.**

EISBÄREN

19 Eisbären waren heute ganz heiß aufs Training und sind wohl auch schon sehr gespannt auf den Wettkampf am Samstag, ist dies doch für viele aus der Gruppe der erste Wettkampf, den sie bestreiten werden- auch Euch Erstwettkämpfern wünschen wir guten Erfolg am Samstag!!! Hier noch einige Tipps zum



Wettkampf: Beim Rückenstart kräftig abstoßen und lang aufs Wasser legen...Timi, Deine Starthaltung sieht gut aus!



Zuerst mit der Beinarbeit beginnen, die Arme bleiben zunächst lang gestreckt oben, fangt mit einem Arm an zu ziehen, niemals mit beiden gleichzeitig. Ruhig auf dem Wasser liegen bleiben, gleichmäßige Bein- und Armarbeit!



Rückenbeine: Po oben lassen, Beine lang, Füße sind



gestreckt, wenn die gestreckten Arme dazu kommen, die Beine trotzdem gleichmäßig bewegen.



Hier ist der Arm zu angewinkelt, Arm lang lassen!!



Kopf aufs Wasser legen, Po oben lassen...



Kai, bei dir sind die Beine/Füße zu tief und Timi, lass deine Beine getreckt, bitte niemals Brustbeine beim Rückenschwimmen machen!!!



Zum Ende hin durften die Kinder für die letzten 5 Minuten ins leere kleine Becken.



Stefanie gab sich sehr große Mühe und es hat sich gelohnt; für sie gab es heute den Eisbären. Herzlichen Glückwunsch!!!