

Trainingsbericht Mittwoch 06.01.2010



Neues Jahr-neues Glück, so gesehen am ersten Trainingstag der „Enten“



Getrennte Gruppen. Hier die Mädchen



und da die Jungs



Gerhard bemüht sich um die Grenzlinie bei 12,5 Meter...
wieder die Brustbeinetechnik



Die Jungs üben



genauso wie die Mädels, denen das schon besser gelingt...



Alle sind

hochmotiviert und ganz konzentriert bei der Sache und



da wir für die Kinder ein neues Trainingsgerät bestellt haben, üben wir heute in der zweiten Hälfte das Armeschwimmen mit dem Knochen...



Und, liebe Eltern, hier könnt ihr sehen, wie gut Eure Kinder das Schwimmen mit Pullbuoy schon können.



und auch das Beintraining erfährt mit dem „Knochen“ eine neue Ära, da das Brett den Kinder ja mehr Auftrieb verschafft.



Zum Schluss gibt es wie so oft das Sprungtraining für alle!!!



16 kleine Enten

sagen Tschüss!



Ente der ersten Woche ist **Emely**. Gut gemacht-weiter so.

EISBÄREN-TRAINING



Bei den Großen fangen wir mit Koordinationstraining an und prüfen, was in 2 Wochen Ferien alles so vergessen wurde und siehe da, nach dem Einschwimmen konnten wir auch hier die Knochen zum Einsatz bringen.



Rückenarme mit toller Körperlage, gute Muskulatur in Bauch und Rücken...



da kann man eben nur lächeln---



nicht, Gerhard?



Hier die Eisbären,

die sich schon auf das nächste Training freuen.



Charlotte hat das breiteste Lächeln, sie darf den Eisbären mit nach Hause nehmen.

Herzlichen Glückwunsch!