

Mittwochstraining 13.01.2010



Einschwimmen in der Rückenlage



während Mutti Antje

fotografiert, denn heute sind 15 Entchen zum Training gekommen und üben weiterhin fleißig Brustbeine.



Maria und Sky



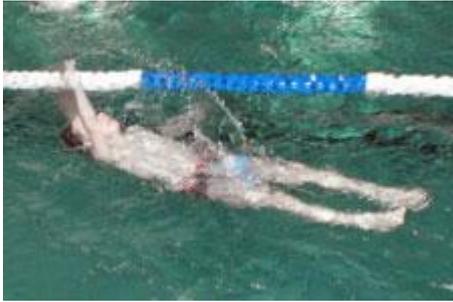
Unser neues Mitglied Emely



Noel, Tom und Vanessa



Immer wieder erklären wir die richtige Technik, denn die ist wichtig für unsere zukünftigen Wettkämpfe und ein voranbringendes Training.

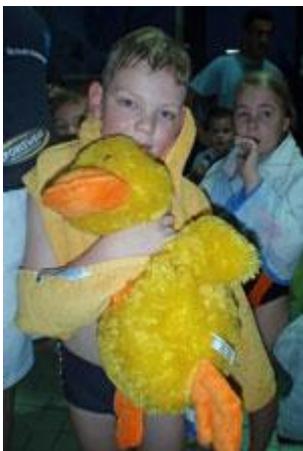


Testen wollen die Kinder auch heute ihren Pullbuoy und deshalb ist die nächste Übung das Rückenarmeschwimmen.



Für das Erreichen des Bronzeabzeichens, das wir demnächst in Angriff nehmen werden, muss immer wieder das Springen und Tauchen geübt werden.

Ganz besonders hat sich heute Hannes hervorgetan. Deshalb kann er mit der Ente eine tolle Woche erleben.



Herzlichen Glückwunsch, **Hannes!**

EISBÄREN



Auch hier prüfen wir nach dem Einschwimmen, ob die „Hausaufgaben“ gemacht wurden: Brustschwimmersitz und Brustbeinschwimmbewegung im Sitzen.



Dann geht's ins Wasser und wir schauen, welche kleinen Fehler noch auszumerken sind. Karl und Tim



Tilo gibt Kai nochmals Tipps zum richtigen Abdruck



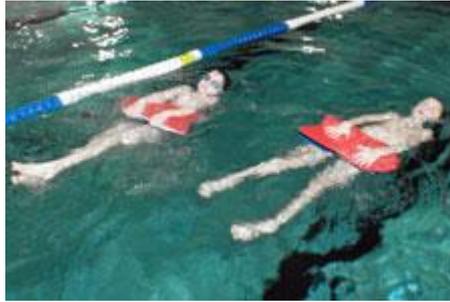
Paula u. Josi



Steffi u. Lisa



Brustbeine in der Rückenlage: Karl



Tim u. Bruno



Tim



Paula u. Josi



Charlotte



Tim



Bruno



Herzlichen Glückwunsch, **Tim**, du bist der "Eisbär" der Woche.

