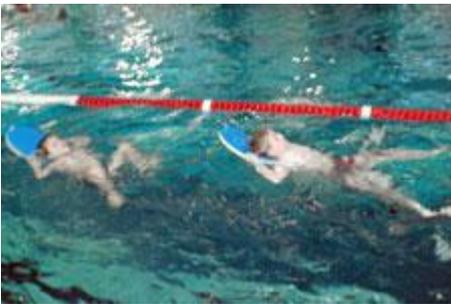


Trainingsbericht Mittwoch 20.01.2010



13 kleine Enten tobten sich heute bei einem harten Trainingstag in der Schwimmhalle aus:



Brustbeine in Rückenlage



Pascal mit Pullbuoy zwischen den Beinen, damit die Knie nicht zu weit auseinander gehen...

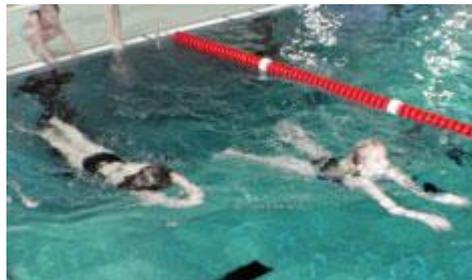




Noel bekommt noch einmal



Hilfestellung von Tilo, während **Emely** zum Beispiel schon an der nächsten Übung feilt: Rückengleichschal-Ärme und Brustbeine gemeinsam. Als Hilfe, um den Körper zu stabilisieren, nutzen wir wieder den Pullbuoy.



Die heutige Abschlussübung ist das Gleiten; bitte erst abtauchen, den Kopf also mit unter Wasser nehmen.



Hier ein tolles Foto von **Hannah**, auf dem alles richtig ist: Hände und Füße sind eng zusammen, Kopf ist im Wasser, Hannah hat die richtige Tiefe fürs Gleiten



hier sind die Füße breit auseinander und stoppen so das weite Gleiten...



Max und **Tom** sind besessen darauf bedacht, alles richtig zu machen. Weiter so, Jungs!!!!



Alle Kinder haben sich heute große Mühe gegeben und so blieb nach dem Übungsprogramm auch noch Zeit zum Spielen,



Tauchen und Spaß haben....



Helene und **Noel** durften sich heute freuen, Helene über die Ente und Noel erhielt die Tröstemaus---Herzlichen Glückwunsch!!!!

EISBÄREN-TRAINING



Auch bei den Eisbären legt Anne fleißig Hand an, damit alle die richtige Technik beherrschen lernen, hier bei **Sarah**, die einige Zeit krank war und Nachhilfe benötigt.



Füße beim Anziehen locker lassen



Knie im Wasser lassen, **Marvin**



Schöne Körperlage, **Kai!**



Toll auch bei **Paula!**



Schwere Übung, Rückengleichschlag-Arme und Brustbeine mit Pullbuoy



Nochmals erkläre ich den Sportlern, wie wichtig die Körperlage im Wasser ist.

Auch in dieser Gruppe bildet das Gleiten den Abschluss und wie die Bilder zeigen, ist das immer noch nicht für alle so einfach zu bewerkstelligen.



Kopf bitte mit ins Wasser nehmen und die Füße schließen



Und nach so viel Anstrengung gibt es auch für die Eisbären das Kommando: auf die Plätze. fertig, SPIELEN...



Anne und ich ziehen Fazit: wieder ein toller Trainingstag!!!