

Trainingsbericht Mittwoch 24.02.2010

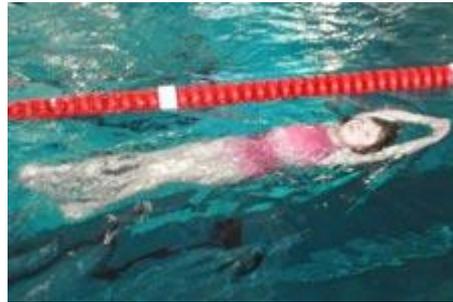
ENTEN



Auch unsere Enten befinden sich nach den Winterferien auf dem Weg zu einer optimalen Wettkampfvorbereitung.

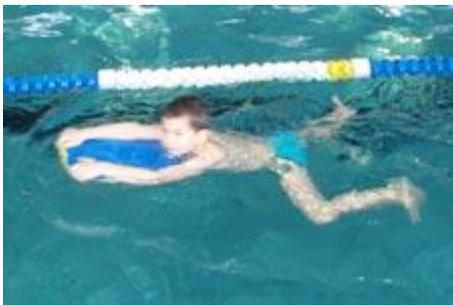


Froh, endlich wieder zusammen ein paar Meter zu schwimmen, gingen die Kids ins Wasser.



Wie immer fangen wir das Training mit dem Beineschwimmen an....





Danach schwimmen wir *Gesamt*, hier Rücken und auf Wunsch der Kids, auch Kraul.



Abgerundet wird die heutige Stunde wieder mit Tauchtraining und Sprüngen vom Startblock, die immer wieder beliebt sind.





Unsere Ente war nicht verfügbar, so sprang die „Tröste-Maus“ ein,



Gefreut haben wir uns über das Kommen von Andreas, der nach überstandener Operation am Bein erstmalig wieder im Wasser war und uns mit Sohnmann Michel besuchte. Alles Gute weiterhin für Deine Genesung.

Das Eisbärentraining verlief mit 16 Kindern auf einer Bahn relativ ruhig und sehr diszipliniert.



Zuerst Einschwimmen, dann wieder Beine





schön zu sehen, dass 16



Kids auf eine Bahn passen--- dann ein wenig Brust in der Gesamtbewegung und wiederum auf Wunsch der Kids das Kraulen, dass immer besser wird.

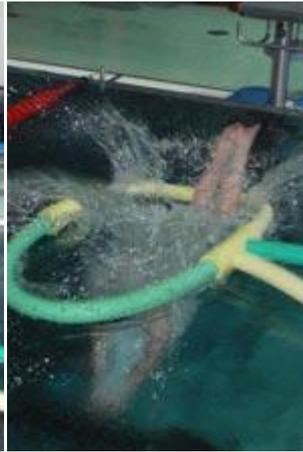


Für unseren Wettkampf üben wir noch ein wenig Gleiten und beenden das Training mit





Tauchen und Sprünge und Spaß haben.



Gerhard, the Chefman,

übergibt den Eisbären an



Tim-

Herzlichen Glückwunsch.