

## Trainingsbericht Montag 01.03.2010



Gymnastik am Beckenrand stimmt alle Gruppen auf eine neue Trainingseinheit ein. Am Anfang noch wenige, wurden es in jeder Gruppe nach und nach mehr Kinder.



Die Schwimmäuse trainierten heute mit Kathrin, Anja und einem Papa. Als Hilfsmittel nutzten wir die Nudeln.



Das Springen am Ende dient nicht nur dem Spaß, sondern auch dem Überwinden der Angst und dem Erlernen des Startsprunges.





Für die „Größeren“ stand das Programm schon auf der Tafel und am Ende als Ziel: Spielen!



Mit diesem Ziel vor Augen ging das Training fast wie von alleine- ob in der Bauch- oder der Rückenlage.





Nicht nur für die nächsten Wettkämpfe, sondern auch für das eigene Können üben wir am Ende das Gleiten und echte



Wettkampfstarts mit Kommando.



Tilo agierte als Starter und die Delfine und Krokos haben Spaß am Üben.





Auf das Rumtoben freuen sich alle und nutzen dazu viel Zubehör.



Die Kuschtiere der einzelnen Gruppen erhielten heute: **Paul, Virginie und Dominik**. Herzlichen Glückwunsch!

## Haie



Wir benutzten gleich das Programm der vorherigen Gruppen und verlängerten einfach die einzelnen Strecken!



Somit konnte jeder seine Lieblingswettkampfstrecken erkunden.



Das Rückenarme und -gesamtschwimmen sieht schon richtig professionell aus und auch so mancher Start



wird unsere zuschauenden Eltern beim nächsten Wettkampf imponieren!



Auch bei den „Großen“ wird das Spielen mit viel Spannung erwartet und dann ausgiebig genutzt:



Den Hai verdiente sich heute **Lucas**---Herzlichen Glückwunsch!

## Trainer, Wale und Hechte



**Wenke** hatte heute das Glück, alleine in der ersten Stunde auf der Bahn 5 trainieren zu können und ebenso wie die



Männer Teil eins des „Tafelprogramms“ zu absolvieren. Für die „Jungs“ und ihre zweite Stunde gab’s aber noch eine zweite Tafel!



Hier sieht man sie das Programm „abspulen“- alle Achtung!!





Am Ende traute sich auch **Kathrin** ins Wasser und zog noch ein paar Bahnen zusammen mit **Yvonne**.



Den Kraken erkämpfte sich **Stephan Eisner**. Herzlichen Glückwunsch zur tollen und ehrgeizigen WM-Vorbereitung, Stephan....