

Trainingsbericht Mittwoch 10.03.2010

Enten



Der Tag des Wassers naht mit raschen Schritten und so müssen wir ausprobieren, für wen welche Strecken



am besten geeignet sind. Wer schafft die Rückenbeine schon ohne Brett??



Eingeschoben Rückengleichschlag mit Brustbeinen als Entspannung und Gleitbootlagenschulung.



50 Meter Rücken auf Zeit als schwierigster Test!



Zwischendurch ein paar andere Schwimmversuche und



ein wenig „Paddeln“ auf der Nudel...



und dann auch noch 50 Meter Brust auf Zeit oder.....



25 Meter Kraulbeine ausprobieren:



Wir hoffen, Ihr habt alle Eure Wettkampfstrecken gefunden und tragt diese an der Wandzeitung ein.

Versucht auch Eure Eltern für eine Teilnahme zu begeistern- aber es wird niemand gezwungen- wer nur zuschauen möchte, ist ebenfalls herzlich eingeladen!



Nach so einer anstrengenden Trainingseinheit bleibt auch noch ein klein wenig Zeit zum Runtollen:





Für den gezeigten Einsatz hätten heute alle Kinder die Kuscheltiere verdient! Die beiden glücklichen Preisträger waren am Ende **Hannes** und **Hannah**- herzlichen Glückwunsch!

Eisbären

Die Eisbären mußten zuerst ein paar Bahnen nur mit den „Beinen“ absolvieren-sie sind ja schon „groß“.



Manch einer zieht dabei ab, wie eine Rakete und manch anderem wird geholfen- vielen Dank an unsere freiwillige Mithelferin **Laura**, die bei den Kindern überaus beliebt ist!



Echt hartes Training ist dann das Armeschwimmen, erst recht, wenn man nur Hundepaddeln darf.





Dagegen ist das Rückenarme-Schwimmen ein Klacks:



Unsere „Nachzügler“ sind noch beim Hundepaddeln, als die Vorreiter schon Brustarme schwimmen...

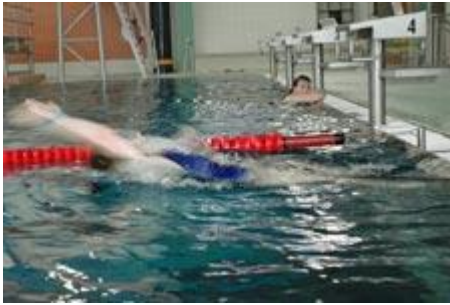


Vor dem Schwimmen auf Zeit gibt's noch Rückengleichschlag mit Brustbeinen und dann versammelt sich die gesamte,



ziemlich große Gruppe am Beckenrand.

Hier noch ein paar Impressionen vom Schwimmen auf Zeit:



Tizian erhielt heute den Eisbären- herzlichen Glückwunsch!