

Trainingsbericht Freitag 19.03.2010

Drei schöne Schwimmerinnen mit roten Wangen und verschmizt-sportlichem Lächeln gehen nach dem 1-stündigen Schwimmtraining fröhlich nach Hause. Nicht ohne noch einmal von mir fotografiert zu werden....

Vielen Dank fürs Kommen und Mitmachen:

Maria



Sieglinde



und

Gudrun



Am Nachmittag reiten die Pinguine ein.
Wir wollen die Kids vor dem morgigen Wettkampf nicht unnötig belasten und wiederholen zu Beginn der Einheit nochmals alle wichtigen Wettkampfstrecken wie Kraulbeine



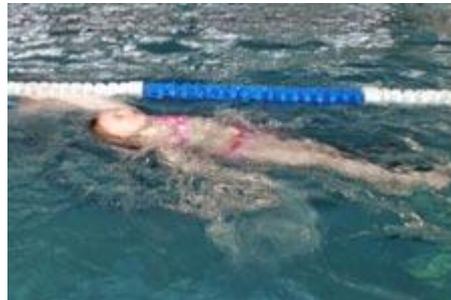
Rückenbeine



Brustbeine



und zu guter Letzt Rücken!



Da zum Wettkampf eine neue Wettkampfform, das Familiengleiten, dazu kommt, bleibt zum Schluss also das Üben des Gleitens, welches die Kinder immer wieder gern proben. Ich bin sehr gespannt, welche Weiten die Kinder morgen schaffen werden und wie die Eltern dies meistern.





Beim anschließenden Spielen wollen die Pinguine alles für den Wettkampf tun und so springen sie für einen ordentlichen Startsprung ins Nass.



Leon ist geschafft



und Emilia freut sich, dass sie

heute mit dem Pinguin nach Hause gehen kann. Herzlichen Glückwunsch, Emilia...

NEMOS

Die Massen von Nemos trainieren besessen für den „Tag des Wassers“---



Kraulbeine zu viert nebeneinander, schon fast wie im Wettkampf.



Rückenbeine zum Warmwerden



Rücken dagegen schon anspruchsvoll und kraftraubend, ebenso das anschließende Kraulschwimmen



nochmals geübt-

und auch bei den Großen wird der Kopfsprung und das Gleiten



Bevor es dann zum Spielen geht...



Der Nemo konnte heute leider nicht vergeben werden, weil er nicht zur Verfügung stand.

Die anschließenden Trainingsstunden für die Erwachsenen standen ganz unter dem Motto:

Jeder so, wie er kann und will.

Da einige der Eltern Freitag zum Trainieren kommen, war auch hier das Gleiten Bestandteil des Trainings.



Yvonne

und



Anne

Wir werden sehen, wer morgen die Nase vorn hat. Ich freu mich schon sehr.

Kathrin