

## Trainingsbericht Mittwoch 14.04.2010



Wir Trainer beschlossen,



heute die Aufgaben der Schwimmabzeichen zu absolvieren. Die Kinder, die das Bronze-Abzeichen im Herbst des letzten Jahres schon mal schon geschafft haben, proben die Abnahmebedingungen für das Silberabzeichen.



Gerhard nimmt die 4 „Silberlinge“ unter seine Fittiche, während ich den Bronze- Kids

erkläre, was da auf sie zukommt. Die Kinder sind aufgeregt, weil die Abnahmebedingungen im Vergleich zum



„Seepferdchen“ schon nicht ohne sind.

Also,, los geht es mit dem

### Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Bronze.

#### Hier die Leistungen:

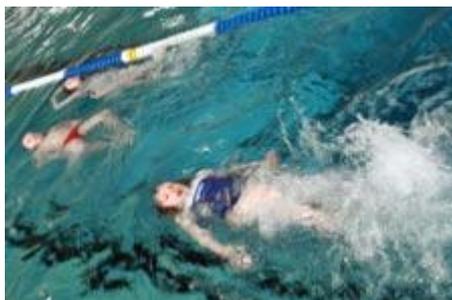
- Sprung vom Beckenrand und mindestens 200 m Schwimmen in höchstens 15 Minuten
- Einmal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen eines Gegenstandes
- Sprung aus 1 m Höhe oder Startsprung
- Kenntnis von Baderegeln



## Deutsches Jugendschwimmabzeichen - Silber

### Leistungen:

- Startsprung und mindestens 400 m Schwimmen in höchstens 25 Minuten, davon 300 m in Bauch- und 100 m in Rückenlage
- Zweimal ca. 2 m Tieftauchen von der Wasseroberfläche mit Heraufholen je eines Gegenstandes
- Sprung aus 3 m Höhe
- 10 m Streckentauchen
- Kenntnis von Baderegeln und Selbstrettung





**Pascal** war der Drittschnellste und kämpfte sich durch. Er erhält heute die Ente und wie man sieht, freut er sich sehr.

## EISBÄREN

Im Anschluss gibt es bei den Eisbären dasselbe Programm und auch hier sind alle sehr aufgeregt wegen der bevorstehenden Prüfungen.



Sammlung und Einteilung der Eisbären:

**Gerhard** übernimmt die Kategorie Baderegeln lernen





Während **Anne** die Kids beim Ringetauchen betreut,



organisiere ich das Schwimmen der 400

Meter in höchstens 24 Minuten, wobei 100 Meter davon in der Rückenlage und 300 Meter in der Bauchlage absolviert



werden sollen...



Danach erfolgt noch der Sprung vom Dreier (gut, dass es heute nicht so

voll beim ÖBB ist, da klappt das Springen gut und hier gleich noch ein riesiges Dankeschön an die Schwimmhalle und ihr nettes Personal).



**Kai** durfte heute den Eisbären mitnehmen und an dieser Stelle noch das Nachholebild von **Leon**, der ihn vorher erhalten hatte.

#### **Schwimmabzeichen in Bronze:**

200 Meter in der Bauchlage in 12 Minuten

Hannes Dahmisch (7:20min)

Pascal Wiesner (7:50min)

Emily Drews (7:35min)

Vivien Kloßner (9:16min)

Noel Rudolph (9:11min)

Felix Liebscher (10:30min)

Marvin Lehnert (7:00min)

Max Haubenreißer (8:07min)

#### **Schwimmabzeichen in Silber:**

400 Meter in 24 Minuten

Maria Sauer (13:37min)

Hannah Schack (10:40min)

Sarah Henrichs (15:33min)

Tim Brix (13:30min)

Karl Köhler (12:32min)

Yannick Klaus (13:19min)

Lennard Quasdorf (12:55 min)

Kai Gräfe (15:03min)

Helene Schack (14:45min)

Josefin Prautzsch (15:45min)

Bruno Köhler (15:28min)

Tim Schönberger (14:52min)

Kai Weigel (15:39min)

Paula Heilmann (15:30min)

Tim Tauchnitz (13:19min)

**Leon Frick (13:49min), Stefanie Frindt (14:42min) und Lisa-Marie Bornstein (16:00min) fehlen die 10Meter Tauchen.**

Die Bronzeabzeichen stelle ich für die nächste Woche aus, bitte 5 € mitbringen.

Die Kinder, die das Abzeichen Silber geschafft haben, bringen zusätzlich zu den 5€ noch ihren Schwimmpass zum Eintragen und Abstempeln mit.

Danke

Eure Kathrin