

## Mittwochstraining 21.04.2010



"Was genau machen wir heute?" war die zu klärende Frage zwischen **Kathrin** und **Gerhard** am Anfang unserer Trainingseinheit.



**Tom** und **Max** holten das Ablegen des silbernen Schwimabzeichens nach. Die ersten 100 Meter müssen dabei in der Rückenlage absolviert werden.



Die Anderen arbeiteten in der Zwischenzeit bei Gerhard alle möglichen verschiedenen Schwimmstile ab, z. B. Kraul- und



Rückenbeine.



**Tom und Max** wechselten dann für die nächsten 300 Meter in die Bauchlage und „hangelten“ sich durch die vielen anderen schwimmenden Kinder durch.



Für´s Armeschwimmen brauchten wir heute die Pullbuoys und



Ersatzhilfsmittel der Schwimmhalle für die Kinder ohne Pullbuoys.



Inzwischen füllt **Kathrin** die Ausweise aus, bereitet die Aufnäher vor usw.



Das Brustarmeschwimmen ist enorm anstrengend und auch koordinativ und atemtechnisch sehr schwierig.





Rückenarmeschwimmen ist einfacher, aber nur, wenn die Körperspannung stimmt!



Die beiden Silberlinge nach der souveränen Erfüllung aller Aufgaben-  
herzlichen Glückwunsch zum Bestehen.



Das Springen am Ende bereitet Startsprünge vor und macht enorm viel Spaß.



Unsere Silberlinge hielten heute den Zielkreis auf Kurs- Dankeschön!!



Auswertung und Ausgabe der Schwimmabzeichen und - aufnäher.



Gummitierchen für alle- die Kinder genießen es.



Die Ente erhielt heute **Maria** -herzlichen Glückwunsch!

## Eisbären



17 Eisbären auf einer Bahn waren doch wieder ganz schön viele Kinder, so daß wir immer nur 1 Bahn schwimmen konnten und dabei jeweils zwei Kinder nebeneinander.



Hier beginnt gerade ein kleiner familieninterner Wettstreit der Familie **Quasdorf** (links) und rechts sehen wir von **Leon** ordentlich ausgeführte Brustarme.



Tizian zeigt uns ebenfalls Brustarmeschwimmen und daneben „toben“ die Jungs mit Rückenarmen durchs Wasser.



Gerhard animierte dann alle Kinder zum Zielspringen- möglichst mit Kopfsprung!



Danach ließen wir die Kinder noch 5 Minuten spielen, auch wenn dadurch heute die Zeit etwas überzogen wurde....



**Josefin** hat sich den Eisbären redlich verdient- herzlichen Glückwunsch!