

# Trainingsbericht Mittwoch 28.04.2010

Flossenalarm auf Bahn 5- so oder ähnlich könnte heute die Überschrift lauten...

Nach 6 Bahnen Einschwimmen ziehen die 13 Kids also ihre „Schwimmschuhe“ an und auf geht es zu vielen muskelstärkenden Bahnen .....



zuerst in Kraul- und dann



in Rückenbeine



mit Brett,



dann ohne Brett



zuletzt nehmen wir die Arme dazu in der Bauch- und dann in der Rückenlage





Für die kleine **Vanessa** ist das Programm

noch ziemlich schwierig, aber tapfer versucht sie, dranzubleiben---

Nach 30 Bahnen ganz unterschiedlicher Schwimmmarten starten wir die letzte Aufgabe: Kraulbeine, tauchend möglichst unter Wasser...



danach hatten wir noch 5 Minuten



zum Spielen...und Zeit für die Auswertung.



Während ich die „Enten“ verabschiedete und **Vanessa**, die ihren 6.Geburtstag feierte und Gummibärchen ausgab,

schwimmen sich die Großen schon mal ein.



Auch diese Gruppe trainiert heute mit Flossen und absolviert dasselbe Programm wie die Kleineren, nur etwas schneller.



Bei 21 Kindern ist unsere Bahn



mehr als übervoll



es braucht viel



Disziplin und Verständnis anderen gegenüber, damit keiner verletzt wird.





Kraulbeine mit und ohne Flossen....



später auch Rückenbeine....



Nach dem anstrengenden Beintraining mit Flossen geben wir den Eisbären

natürlich auch die Gelegenheit zum Austoben und Spielen. Viele Freundschaften haben sich schon entwickelt und die



Kinder kommen gern zum Training.



Auswertung und Übergabe der absolvierten Schwimmstufen z.B. an Karl



**Hannah** ist unsere „Eisbärin“ der Woche...Herzlichen Glückwunsch!!!