

# Trainingsbericht Mittwoch 05.05.2010

Um den Gruppenzusammenhalt weiter zu stärken, üben wir heute jeweils zu zweit auf einer Nudel.



**Maria und Felix**



**Tom und Max**

Alle Kinder finden einen Partner/Freund und schwimmen gemeinsam jeweils eine Bahn.



**Hannes und Tim**



**Helene und Emily**

Das ist manchmal gar nicht so einfach, macht aber immens viel Spaß.



**Pascal und Noel**

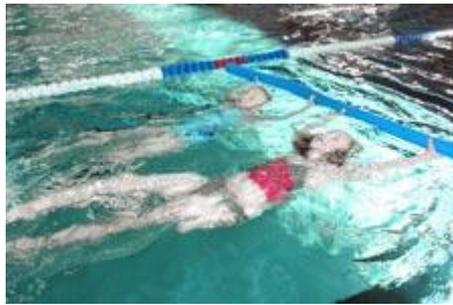
Die beiden, denen das Lachen und Kaspeln nicht aus dem Gesicht wich:



**Vanessa und Vivien**



Ob in der Bauch- oder in der Rückenlage, Partnerübungen sind bei unterschiedlicher Technik und bei unterschiedlichem



Krafteinsatz recht anspruchsvoll.



Nach 40 Minuten Training auf der Nudel blieben 5 Minuten zum Spielen.



Tim ist unsere „Ente“ der Woche---herzlichen Glückwunsch, Tim!!!

Die **EISBÄREN** waren heute wieder zahlreich vertreten, 18 Jungen und Mädchen standen bereit,



um am Training teilzunehmen. Auch hier kommen die Nudeln zum Einsatz...



Lisa und Hannah



Lennard und Tim



Karl und Yannick



Hannah und Sarah

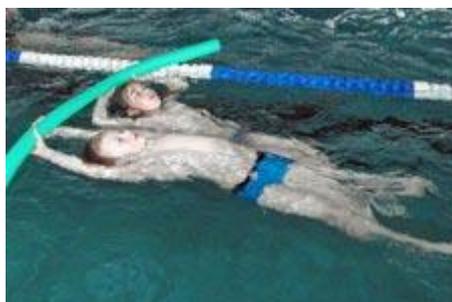


Paula und Josi bildeten hier ein Freundespärchen





Da in dieser Gruppe so viele Kinder auf einer Bahn trainieren müssen, bleibt manchmal die Disziplin auf der Strecke. So lassen wir die Kids auch immer mal wieder Kraftübungen absolvieren.



Nach 12 Bahnen unterschiedlichen Bein- und Armtrainings gehe ich über zum Spiel mit Sinn: Feuer, Wasser, Land...

Zunächst stellen sich alle am Beckenrand auf und ich schreie: **Wasser**—alle springen ins Wasser, der letzte macht Übungen, die Gerhard oder Anne dem Kind auftragen....



Bei **Feuer** ist Tauchen angesagt und der erste, der auftaucht ist ebenso „dran“.



Hier **Sarah** und **Hannah** beim Liegestütz

Während ich die Kinder „trimme“ (das Ein- und Aussteigen ins Wasser ist ziemlich kraftraubend), bearbeitet Tilo die



Bilder von der Schwimm-Mai-le und schont dabei seinen Hexenschuss.



Ich lasse die Kids 8 Bahnen in Ruhe ausschwimmen und warte mit dem Eisbärchen auf die Sportler.



Geschafft, aber wieder mal völlig überrascht vom heutigen Trainingsplan, sammeln sich die Kids um die Trainer und erwarten ein großes Lob.



Hannah ist uns heute positiv aufgefallen und schläft nun eine Woche mit dem Wochentier. Herzlichen Glückwunsch, Hannah!