

## Montagstraining 10.05.2010

Immer wieder mal was Neues: heute gab es Stationstraining in der Schwimmhalle.

Aufgeteilt in fünf Gruppen wurden die fünf Stationen von unseren Kindern der ersten Montagstunde einmal durchlaufen:



Erste Station Rückengesamtlage schwimmen, bis der Pfiff zum Wechsel ertönt.



Wunderbarerweise erhielten wir heute Hilfe von unseren Eltern- hier an Station 2, dem Festigen der Baderegeln von „Mama Meinel“- herzlichen Dank!



Anne war Stationschefin der 3. Aufgabe: Beineschwimmen. Manche schafften sogar Delphinbeine- alle Achtung!



Chef der Station 4 war ein weiterer freiwilliger Helfer: „Papa Fürschke“ gab verschiedenste gymnastische Übungen auf- vielen Dank für die Hilfe!



Unsere Chefin **Kathrin** beaufsichtigte die fünfte Station, das Tauchen und den Startsprung.







Nach dieser unerwarteten Anstrengung blieb heute viel Zeit fürs Toben, Spielen, Tauchen und Springen:



Hierbei und als Begleiterin der Kleinsten half uns die ganze Stunde über „Mama Lange“ - auch hierfür ein riesengroßes Dankeschön!

Nun die heutigen Gewinner der Kuscheltiere und die neuen , stolzen Besitzer von Schwimmbzeichen:



Silber: Anne



Delphin: Eduard



Krokodil/ Silber: Niklas



Schwimm-Maus: Maria



Zusatzmaus für Delphinbeine: Ellen  
Herzlichen Glückwunsch!



Bronze: Eduard

## Haie



Die Haie hatten heute ein umfangreiches Einschwimmprogramm zu absolvieren:



13 Bahnen selbst einschwimmen, dann 4 Bahnen Kraulbeine, sowie verschiedene Übungen auf der Nudel.



Dann übernahm **Kathrin** wieder das Kommando und bestimmte auch für die Haie sechs Stationen: 1) 50m Rücken



2) 10 Liegestütz



3) 50m Kraul



4) 10 Kniebeugen

5) 2 mal Streckentauchen



6) 20 Hampelmänner

Diese Stationen mußten insgesamt dreimal durchlaufen werden- beim zweiten Mal nur Beineschwimmen und zuletzt Armeschwimmen.



Völlig geschafft, aber glücklich erhielten **Dominik** und **Stephanie** die beiden Haie-herzlichen Glückwunsch!