

Trainingsbericht Mittwoch 12.05.2010

Kampftraining vor dem Männertag, so haben es unsere Sportler heute von uns Trainern zu hören bekommen. Im Klartext heißt dass: Stationstraining---für die zwei Gruppen heute erstmalig zu absolvieren.



Eine Bahn Freistilbeine, aus dem Becken raus und 10 Hampelmänner



eine Bahn Rückenbeine, aus dem Becken, 10 Kniebeugen

hier

Tim

und

Felix



Danach kurz durchatmen und Streckentauchen, die Bahn locker ausschwimmen





Zum wiederholten Male aus dem Becken steigen und 5 Liegestütze



die letzte Aufgabe: Seepferdchen



auf



der Nudel, mit viel Spaß



und zum Erholen





Zur besseren Verständlichkeit gab es an jedem

Bahnende eine Tafel mit der genauen Abfolge und mindestens einen Trainer.



Zum guten Schluss Spielen, weil wir das Ganze 3x durchgezogen haben: toll, Kinder ...tapfer gekämpft und sehr diszipliniert absolviert. Wir sind stolz auf EUCH!!!



Unser Küken **Vanessa** hat sich heute selbst übertroffen und darf die Ente mit nach Hause nehmen. Herzlichen Glückwunsch!!!

Und weil es so schön war, das Ganze noch einmal und zwar bei den **Eisbären**....



Erst einmal weise ich die „Meute“ ein...und dann geht es für 18(!) Eisbären ab auf die Bahn....



wieder zuerst Rückenbeine, dann am Beckenrand die Hampelmänner



nach Freistilbeine kommen die Kniebeugen und weiter geht es mit dem „Seepferdchen“ auf der Nudel



und Brustarme auf der Nudel, raus aus dem Becken und Liegestütze, um abschließend eine Bahn Rücken zu schwimmen



und das Programm, etwas länger als bei den Jüngeren, wird zweimal



durchgeschwommen...

um sich die letzten 10 Minuten dem

Spielen hinzugeben und das in vollen Zügen und voller Freude...



Lennard trainiert sehr diszipliniert und engagiert und erhält heute den Eisbären....Herzlichen Glückwunsch, Lenni!!!

**ALLEN PAPAS, VATIS, OPAS und sonstigen MÄNNERN
unserer Abteilung einen schönen MÄNNERTAG!!!**