

Trainingsbericht Mittwoch 26.05.2010

Hartes Beintraining für unsere **Enten**---ein Mittwochnachmittag, der es im wahrsten Sinne des Wortes in sich hatte,



denn unsere Kinder wurden heute hart rangenommen.



Zuerst Brustbeine in der Normalen Bauchlage,



dann in der Rückenlage



manchmal übereinander(??)



und schnell noch Kraulbeine,



bevor wir Flossen anzogen.



Weil es schön schnell weiterging,

probieren wir gleich noch einmal alles aus, was mit „Schlag“ ausgeführt werden muss.



Rückenbeine



Kraulbeine auch ohne Bett



Hierbei lassen wir die Arme gestreckt vorn liegen und versuchen, trotzdem schnell und sauber die Beine einzusetzen.



Nun das Ganze mit nach hinten gestreckten Armen.

Gar nicht einfach, aber machbar.



Zum Schluss üben wir das Schwimmen in der Rücken- und Freistillage...



Hannah braucht immer einen Extra-Zuspruch, um dranzubleiben: Heb den

Hintern höher, dann wirst du noch schneller sein.



Vanessa ist in dieser Gruppe die Jüngste und hat viel in diesem Jahr dazugelernt.

Weil alle unsere Enten heute etwas lahm beim Aussteigen aus dem Becken waren, spielen wir als Trainingsabschluss unser tolles Spiel: Wasser, Feuer, Land...



Gespanntes Warten auf das nächste Kommando, raus bei „Land“, rein bei „Wasser“, tauchen bei „Feuer“



Helene hat tapfer gekämpft und erhält heute die „ENTE“-herzlichen Glückwunsch!!!

EISBÄREN



Ebenfalls beginnend mit Beintraining folgen ab 16:45 die „Eisbären“, wie immer in großer Anzahl....



Brustbeine in der Rückenlage



(Kraulbeine...



und zum Probieren auch mal Delphinbeine)





Nach Rücken-, Brust- und Kraulbeine fangen wir heute mit Delphinbeinen an. Erstaunlich, dass Karl das auf Anhieb richtig gut schafft. Deshalb darf er seine Beintechnik all den anderen vorführen...



Versuchsweise Delphinbeine in der Rückenlage (bitte die Füße strecken!)



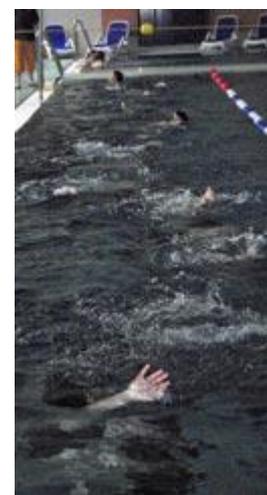
Weil die Kinder noch Kraft hatten, probieren wir das Seitwärtsbeinschwimmen aus. Es geht besser als gedacht...



und es gibt schöne Fotos...



Hier noch ein paar Fotos von einer neuen Bewegung, den Delfinsprüngen. Manch einem fällt das Abtauchen zum Grund sehr schwer, aber es ist ja bekanntlich noch kein Meister vom Himmel gefallen...



Auch hier folgt zum Abschluss unser Spiel: Feuer, Wasser, Land---



kraftzehrend, spaßig, aber voller Enthusiasmus sind die Kinder dabei...



Weil Einige immer noch nicht so richtig den Startsprung können, ist dies die letzte Übung: der Startsprung...

