Mittwochstraining 02.06.2010

Enten

Gleich nach dem Einschwimmen wurden alle „Enten" zusammengerufen.

Kathrin erklärte allen das heutige Ziel: noch einmal die Bedingungen für das silberne Schwimmabzeichen erfüllen und dabei im Schwimmen noch schneller zu sein, als beim letzten Mal oder die Zeit zum ersten Mal zu schaffen. Folgende Schwimmzeiten konnten wir Trainer für die 300 Meter in Bauchlage und dazu weitere 100 Meter in Rückenlage stoppen:

Vorname	Zeit in min
Helene	16:15
Tom	14:25
Max	15:31
Tim	15:36
Hannes	18:07
Vanessa	Ziel nicht err.
Pascal	17:30
Noel	19:39
Vivien	17:55

Nach dieser Anstrengung probierten wir noch das Tieftauchen mit Heraufholen von Ringen…

und natürlich auch das Streckentauchen

Unsere **Anne** schrieb fleißig alle Ergebnisse mit:

Vorname	**Tieftauchen**	Streckentauchen
Helene	Geschafft	fast
Tom	Geschafft	geschafft
Max	Geschafft	geschafft
Tim	Geschafft	geschafft
Hannes	nicht geschafft	nicht probiert
Vanessa	nicht probiert	nicht probiert
Pascal	Geschafft	geschafft
Noel	nicht geschafft	nicht geschafft
Vivien	nicht geschafft	nicht geschafft

Herzlichen Glückwunsch an alle, die erfolgreich waren und für die Anderen gilt, fleißig weitertrainieren, vielleicht etwas mehr Mut beim nächsten Mal und dann klappt es auch!

Zur Belohnung und weil gestern Kindertag war, gab´s am Ende von **Anne** Süßigkeiten und von **Kathrin** die Zettel, um ein Handtuch zu bekommen.

Eisbären

Hochinteressiert schauen sich die Eisbär-Kinder vor dem Einschwimmen die Medaillen von den 3-Länder-Masters an, die sich Kathrin am Wochenende erschwamm (Bericht im Internet!). Danach gingen die Kinder etwas motivierter ins Becken…

Beintraining ohne Flossen…

und dann, die Freude war groß…,

Beintraining mit Flossen:

Leon

Tim

Josefin

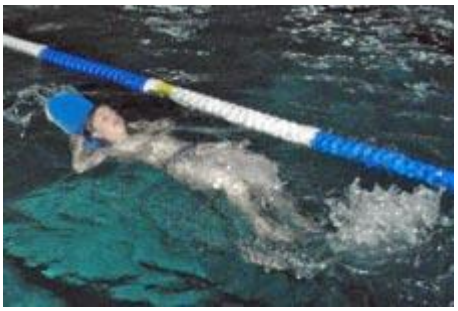
Helene

Kai

Nach den 10 Kindern, die heute zum Enten-Training kamen und es so schön ruhig auf unserer Bahn zuging,

war das „Gewühle" bei 17 Eisbären wieder anstrengend für die Kids, versuchten diese ihr Bestes.

Aber auch für uns war es nicht ohne, weil wir vorn und hinten an der Bahn standen und auf diszipliniertes und rücksichtsvolles Verhalten bei unseren Schwimmern achteten.



Alles klappte aber ohne Blessuren und ohne großes Gemaule unserer Kids, prima!!! Dafür gabs wieder das Abschlussspiel: Feuer, Wasser, Land, das allen so viel Spaß macht, das bereits schon zu Beginn danach gefragt wird…

Vor dem Verabschieden gebe ich noch Informationen zu unserer Nestle-Aktion raus und lade die Kinder zum Stadtsportfest am Freitag, den 18.Juni 2010 ab 16 Uhr ein. Dort veranstalten wir einen Sprint-Duathlon mit anschließendem Grillen auf dem Vorplatz der Schwimmhalle. Gebt bitte zeitnah Bescheid, ob Ihr teilnehmen könnt…

Max „genoss" heute ein paar harte Extra-Minuten mit mir und biss sich durch, erhält fürs Durchhalten den Eisbären…Herzlichen Glückwunsch!!!!