

## Montagstraining 07.06.2010



Während für unsere Kleinsten noch die Tafel vorbereitet wurde, konnten die Krokodile schon mit dem Stationstraining beginnen. Die ersten Bahnen mußten dabei im Wasser absolviert werden.



und dann kamen im Wechsel Landtrainings- und Wassertrainingsstationen an die Reihe- Liegestütz fallen allen schwer.



Für die Mäuse wurden Strichmännchen auf die Tafel gemalt, viele sind ja noch nicht in der Schule und...



...mehrere anwesende Muttis halfen an den Stationen beim Erläutern und Vormachen

mit- vielen Dank!!!



Unterdessen spulten die Delphine und Krokodile die verschiedenen Stationen zügig hintereinander ab....



während die Hilfe unserer Muttis schon ganz sportliche Ausmaße annahm. Das verdient unsere Hochachtung!!!



Die Kleinen waren aber auch sehr eifrig und konzentriert bei der Sache...



Mike genöß das Aufspassen und Anspornen sichtlich!



Tilo, Tilo- Delphinbeine mit Kaffeebecher in der Hand vorführen- da muß man einen Schnappschuß machen!



Kathrin hatte dann wieder mal eine Idee: Wir „gehen“ übers Wasser: Lisa-Marie



Moritz



Paul



Lea



Leonie



Tim



Otto



Julia



Lea



Lukas



Leonie



Tim



Hannes



ganz ohne Angst, für sein erstes Mal unter den "SCHWIMM-MÄUSEN" hat er sich heute sehr gut geschlagen...



Dass das Training heute allen Spaß machte, ist deutlich zu erkennen.



**Madeleine**  
Herzlichen Glückwunsch!



und **Hannes** erhielten heute die Gruppentiere für hervorragenden Einsatz.

KROKOS:

	1.	2.	3.	4.
KB	2	4	4	2
Liegendzitz	10	8	8	6
Rücken	2	4	4	2
Hauptarmübung	20	25	25	20
Delph. Beine	2	2	2	2
Kniebeugen	15	20	20	15
Brust Arme	2	2	2	2
kurze Pause	30	60	60	30

Die **Haie** konnten gleich die Krokodiltafel nutzen- mit erhöhten Zahlen!





Die Kinder strengten sich wirklich sehr an, so dass wir Trainer uns von der vorherigen Stunde etwas erholen konnten.



Stefan



Dominik B.



Dominik H.



Lukas K.



Stefan



Alexander



Das selbständige Training und die gute Ausführung der Übungen veranlasste **Kathrin**, auch hier das



Laufen über die Matte als Spiel anzubieten. Die Kids genossen den Spaß sehr.







**Stefanie** war heute die Amazone im Wasser und hat sich gegen die Jungs-Übermacht durchzusetzen versucht-herzlichen Glückwunsch zum Hai...



**Kai**



In der UWV: **Stephan** und **Tilo**

Bei den Großen ging es heute recht übersichtlich zu, jetzt geht es ja straffen Schrittes auf die Sommerferien zu und da bleibt manch einer lieber im Garten sitzen.