

## Mittwochstraining 09.06.2010

Heiß war es draußen und es geht auf die Ferien zu, da kann man nicht mehr knüppelhart trainieren -oder?



Deshalb stand für die **Enten** nach dem Einschwimmen immer nur eine Bahn Schwimmen auf dem Programm und auf



jeder Seite des Beckens gab's verschiedene Aufgaben...



wie: über die Matte laufen



ohne einzusinken und bis zum Ende



Offensichtlich gab es dabei jede Menge Spaß:



Auf der anderen Seite gab es verschiedene Sprünge zu bewundern.....

und natürlich Erholen.



Zwischendurch durfte selbstverständlich auch geschwommen werden.



Über die gesamte Matte zu rutschen war dann schon wieder schwieriger als gedacht.





Auch zwei Rollen und ein abschließender Kopfsprung waren nicht ohne!





Durch den Reifen zu springen verlangt ziemlich viel Mut.



Auch unsere zweite Gruppe heute- die **Eisbären** mußten sich diesem schweren Trainingsprogramm stellen:





und hatten ebenfalls sichtlich Spaß dabei!



Die Kopfsprünge sehen auch immer besser aus...



und die Mädels ganz hinten lernen ihn auch noch.



Rutschen ist wirklich schwerer, als es aussieht!



Man sollte sehr flach und mit Schwung auf die Matte springen!!





Die schönsten Bilder entstanden beim Rollen über die Matte:





Die Kinder waren heute jedenfalls begeistert und freuen sich auf die nächste Woche!

**Bitte denkt auch an unseren Abschlußwettkampf- den Duathlon am 18.06. mit Grillen. Dieser Wettkampf ist für alle Kinder und Jugendlichen und die Eltern sind ebenfalls herzlich eingeladen!**