

## Trainingsbericht Montag 23.08.2010



Mike genießt das heutige Training- schon beim Einschwimmen geht´s um Ausdauer.



Nur das Flossenanziehen bereitet den Trainern richtig Arbeit- danach schaffen sich die Kinder-



in der Bauchlage



und in der Rückenlage.



Die Trainer haben dabei eine

ziemlich ruhige Zeit. Im Gegensatz dazu konnte Kathrin über zu wenig „Stress“ mit 14 kleinen Schwimmern nicht klagen.



Ziel der heutigen Trainingseinheit: Spaß, Spaß und nochmals Spaß....

Nach einem neuen Spiel (dem Farbenspringen, schließlich gibt es ja immer noch einige, die die Nase zuhalten beim Reinspringen und Farbenlehre im Wasser kann nur Spaß machen!) griffen wir uns die Nudeln und übten das Wasserschieben mit den Handflächen und das Fühlen der Wasserwegschiebens mit den Füßen.



Den Bildern nach zu urteilen, hatten die Meisten Freude an den verschiedenen Aufgaben wie Seepferdchen-Gehen



Rückenbeineschwimmen

u.a. wie Brustarme, Seilspringen usw. Danke an Anne beim Helfen und an die Zuschauer am Beckenrand fürs Nichteinmischen und Grinsen und Staunen....

## HAIGRUPPE

Auch bei den Haien ist die lasche Spielzeit vorbei: Flossen an und ran an den Ferienspeck mit Beintraining und Gesamtschwimmen.





Hanna und Sara machen gute Fortschritte und sind ab nächste Woche nicht mehr die einzigen „Weiber“ in dieser Stunde, wir werden einige Mädels aus der Vorgruppe zu den Haien delegieren.



**Karl und Alex bekommen hiermit für ihren heutigen Trainingsfleiß ein ganz großes Bienchen. Weiter so!!!**



Da wir zur Zeit noch allein in der Halle trainieren, ist es uns möglich, den Sprungturm zu nutzen. So haben die Großen ebenfalls viel Spaß beim Training.