

Trainingsbericht Freitag 27.08.2010



In der letzten Woche des Trainingsjahres 2009/10 stand das Ausdauerschwimmen mit



Hilfe der Flossen auf dem Programm:



Unsere Mitglieder von der AWG nutzten heute verschiedene Trainingsmöglichkeiten- z. B. die Nudeln.



Im kleinen Becken tobten sich die Jüngsten unter Anleitung von Kathrin und Susann aus, natürlich mit Hilfe



der Eltern.



Zeit zum Spielen- hier vor allem Springen blieb natürlich genug übrig! Ab nächsten Freitag

geht es dann wieder mit hartem Training weiter!



Um 17:00 Uhr empfang ich die neuen Kinder unserer Abteilung, die gerade das Seepferdchen abgelegt haben oder nun mit dem Schwimmen anfangen wollen. Zunächst sprachen wir am Beckenrand über die Brusttechnik, die es dann im Wasser aufzufrischen galt. Ich war sehr froh zu sehen, mit wie viel Spaß und Engagement die Kinder bei der Sache waren



Nach ersten Metern mit viel Technik ging's dann zum Springen...



Die „Großen“ probten auch das Ausdauerschwimmen mit Flossen, um die Beinkraft zu trainieren.



Unter Anne's Aufsicht läuft das super!



Manchmal gibt es auch kleinere Staus- genau wie auf der Autobahn.



Die Schwimmer, die um 18 Uhr kommen freuten sich schon sehr auf das Tragen von Flossen,



Sodass wir nicht lange zögerten und sogleich einen fließenden Übergang zu den nächsten Kindern hatten.



Alle Erwachsenen treffen um 19:00 Uhr ein, um gemeinsam zu trainieren.



Es ist schön zu sehen, dass das gemeinsame Training auch Zeit zum Quatschen läßt,



Egal ob im Wasser hier **Laura** und **Stephan** oder am Beckenrand

Anne mit mir .



Das Trainingsprogramm war heute ein wenig abgespeckt, da morgen das Langstreckenschwimmen für Demokratie und Toleranz auf uns alle wartet.



Die Jugendlichen durften sogar ein wenig Wasserbasketball spielen...



was gerade in diesem Alter besonders viel Spaß macht....



Die Erwachsenen scheinen den Sport aber auch zu genießen: l.o. **Yvonne**, r.o. **Martin** vor **Tilo**, l.u. **Maria** und r.u. **Alex**.

