

Montagstraining 24.01.2011

Die **Mäuse** waren wieder zahlreich erschienen und durften heute gleich zwei Schwimm-Bahnen benutzen.



Dabei halfen uns heute die Flossen- aber schwimmen sollte jeder für sich, nicht wahr, **Sky** und **Yannick**.



Während im Hintergrund die Großen ihre Kraftübungen absolvierten, erklärte **Kathrin** die ordentliche Benutzung der Flossen und den genauen Beineinsatz (Beine und Füße fast gestreckt lassen!!). Auch die Wasserlage ist extrem wichtig für unsere Kids (immer wieder: Po hoch!!).



Auf 6 Bahnen Rückenbeine mit Brett, 6 Bahnen Kraulbeine mit Brett (hier **Julia**)...

Tilman und Otto



Sky und Yannick



und weiteren 6 Bahnen Rückenbeine ganz ohne Brett folgten nun 6 Bahnen in der Rückenlage.



Die zarte **Vanessa** bekommt durch die Flossen so tollen Auftrieb, dass ihre Technik einfach nur lobenswert ist.
Ebenso schön sieht das Rückenschwimmen bei **Yannik** aus.



Otto kämpft jedes Mal und erhielt heute die Schwimm-Maus. Herzlichen Glückwunsch!



Bei den größeren Kindern- hier die **Delphine** und **Krokodile**- stand weiterhin Stationstraining auf der Tagesordnung.



Da relativ wenig Sportler krankheitsbedingt da waren, gaben wir eine Bahn an die Kleinsten ab und nutzten nur Bahn 3.



Die Kräftigungsübungen sind für viele unserer Kinder dringend notwendig. Fast alle gaben sich redlich Mühe...



„Familie“ Köhler absolvierte das Meiste gemeinsam....



... und **Alexa** und **Kevin** Schmidt durften sich als Geschwister über den Erhalt des Gruppentieres freuen- herzlichen Glückwunsch!



Das etwas erschwerte Programm für die **Haie** sollte dreimal absolviert werden.



Mit viel Enthusiasmus gingen unsere Sportler an den Start.



Endlich konnten wir auch richtige Liegestütz bewundern und auch das Rückenlageaufrichten



sah sehr ordentlich aus.



Sehr anstrengend und oft unterschätzt: reines Brustarmeschwimmen.



Dominic zog einsam und schnell seine Bahnen und unsere „Zwillinge“ **Hannah** und **Sarah** kämpften sich wie immer zusammen und mit viel Spaß durchs Programm.



Zum Abschluß gab's wieder mal Feuer, Wasser, Land mit **Kathrin** und **Uwe** zu spielen....



Neue Elemente, wie Hampelmann im Wasser, sahen beeindruckend aus.



Dominic errang heute den Hai- er schaffte das Programm als Einziger viermal!!! Herzlichen Glückwunsch!



Die **Hechte** -Männer strampelten sich auf Bahn 4 fleißig ab...

und auch die Hechtmädels trainierten unter Kathrins Anweisungen das ans Brett fixierte Berg-Programm eifrig.



Neu dabei: **Nora**

Ohne große Mühe schwamm sie neben
Simone und

Brigitte,



später mit Sven und Yvonne sowie Conni und Peter großartige 1,6 Kilometer.



Nach dem Berg-Training gab es zur „Entspannung“ noch etwas Aqua-Fitness, hier das Brustschwimmen im Stehen auf der Nudel.



Yvonne erhielt für ihren Fleiß und ihre Ausdauer heute den Hecht.

Herzlichen Glückwunsch!