

Montagstraining 28.02.2011

Das neue Schuljahr begann diesmal nicht mit Spielen, sondern gleich mit richtigem Training. Da uns für die besten Kinder der Jahrgänge 2002 bis 2004 am kommenden Samstag ein Wettkampf in Chemnitz angeboten wurde, an dem über 100 Sportler aus Sachsen und Berlin teilnehmen, müssen wir gleich richtig durchstarten. Den weiteren groben Wettkampfplan findet Ihr unter Wettkämpfe oder auf der Startseite...



Kathrins ganz „kleine“ **Mäuse** übten Startsprünge und das Tauchen. Dies stand noch von den Prüfungen für den Seeräuber und den Schwimmabzeichen auf dem Programm.



Die **Delphine** und **Krokodile** durften nach kurzem Einschwimmen alle beherrschten Schwimmarten in der Bein-



und Gesamtbewegung durchprobieren...



Hannah beim Kraulschwimmen



Kathrins Mäuse mit teilweise sehr interessanten Kopfsprüngen...



Im Hintergrund erklärt Tilo die wichtigsten Technikpunkte der jeweiligen Schwimmart und -strecke.



Emily beim Rückenschwimmen



und Kathrin bei den Startsprüngen





Die Großen hatten ihr Programm geschafft...



... da mußten einige Mäuse noch Baderegeln mit Anne „pauken“.



Dann war es endlich geschafft, stimmts, John ? : „Spielzeit!“



Springen vom Einer und Dreier



Spiele mit Nudeln



und Matten



Emily erhielt heute den Delphin- herzlichen Glückwunsch!



Tapfere Kinder aus der Mäusegruppe, die ihr Schwimmabzeichen geschafft haben:

Sky, Paul, Conrad und vorn **Otto** sowie unser „Schwimm-Mäuserich“ **Quentin** und unseren „Piratenmädchen“ **Larissa** und **Vanessa**

Die **Haie** erschienen heute sehr zahlreich, so dass wir die zwei Bahnen auch für verschiedene Programme nutzten.



Die schon etwas Schnelleren wie **Ellen**



Madeleine



Patrick



Alexander und **Dominik** bekamen ein etwas

umfangreicheres Programm mit vorgegebenen Pausenzeiten und insgesamt 1200 Metern.



Auf Bahn 5 ging es etwas lockerer zu- hier ist das Techniklernen am wichtigsten.



Fürs Toben und Spielen blieb natürlich auch hier noch viel Zeit...



Die Erwachsenen teilten sich ebenfalls in eine Technik- und Lernbahn und die „nur“ trainierenden Hechte. Insgesamt war es heute ein sehr schönes Training- bis zum nächsten Mal **Eure Trainer!**