

Montagstrainingsbericht 20.09.2010



Wie schon erprobt, bewährt sich das spielerische Einschwimmen mit der „Jagd des weißen Hai`s“.



Unsere Schwimm-Mäuse können dabei noch nicht mitmachen, zeigen aber schon beim Einschwimmen ihren Ehrgeiz!



In dieser Gruppe wird die meiste Zeit das Schwimmbrett als Hilfe für die Beinarbeit benutzt.



Unterdessen jagen die nächsten Haie(Leon und) die große Meute an Beutefischen.



Auch das „Tag und Nach“-Spiel hat sich schon bewährt.



Unsere Jüngsten haben sich inzwischen auch auf den Rücken gedreht und müssen nun noch die Beine lang lassen beim Strampeln!





Die Größeren üben schon für unseren Freitagswettkampf Rücken Beine und Rückengesamtschwimmen.



Auch Startsprünge stehen bei den Mäusen schon auf dem Programm und Mutsprünge...



Die Maus erkämpfte sich **Sophie**, den Delphin **Hannah** und die „Ersatz“-Robbe erhielt **Cornelius**- herzlichen Glückwunsch!

Die **Haie** begannen ebenfalls mit spielerischem Einschwimmen:





Hier treffen gerade Haie und Beutefische aufeinander....



Nach der Einteilung in Tag und Nacht begann das zweite Spiel mit schnellen Verfolgungsjagden in beide Richtungen...



Rückengleichschlagschwimmen sollte eigentlich erholsam sein- aber dies müssen wir erst noch lernen.



Die Delphinbeinbewegung (am Freitag auch im Wettkampf gefordert) gelingt den Meisten immer besser!



Während Kathrin Training auf der Stelle und Spiele anleitet...



Erwachsenenprogramm!

bequatschen die Männer wahrscheinlich schon das Trainingslager und das



Kleine Spiele am Ende bringen immer wieder Freude und sind sehr lustig- zumindest für die Trainer und Zuschauer.



Den Hai erhielt heute **Sarah**- herzlichen Glückwunsch!



Nach einem extrem anstrengendem Erwachsenenprogramm konnte **Uwe** heute die Maus in Empfang nehmen und **Tilo** kam kaum noch aus dem Wasser heraus.