

## Montagstraining 22.11.2010



Unter den **Schwimm-Mäusen** tummelt sich ab und zu auch Colin, als einziger „Noch-Nicht-Schwimmer“, aber ausreichend gesichert und bewacht. Bald wird er es aber auch ohne Hilfsmittel schaffen!



Alle anderen Kinder versuchen sich schon in der Bauch und Rückenlage....



Kathrin spornt alle an und das Springen ins Wasser ist einer der Höhepunkte....



Die Maus erkämpfte sich heute **Michelle**- herzlichen Glückwunsch!

Nebenan probierten sich die **Delphine** und **Krokodile** zur selben Zeit wieder mal am Kraulschwimmen.



Zur Unterstützung benutzten wir heute die Flossen- durch den besseren Antrieb fällt es leichter, sich auf die Arme und



die Atmung zu konzentrieren....





Den Delfin erhielt **Hannah**- herzlichen Glückwunsch! Das Krokodil ist leider mit Dominik zusammen erkrankt- gute Besserung und bis zum nächsten mal.

Die **Haie** sahen die Flossen und bettelten so lange, bis auch sie damit schwimmen durften...



Dafür stand aber auch ein hartes Programm an, unter anderem mußten 5 mal 200 Meter mit 30 Sekunden Pause geschwommen werden!



Später kam das Beine-Schwimmen und auch ein wenig Delphin dazu.



1,7 km und für Lukas über 2 km waren das Ergebnis von 50 Minuten Training- da blieb noch ein wenig Zeit zum Spielen und **Lukas** konnte den Hai mitnehmen- herzlichen Glückwunsch!



Die Erwachsenen und die Hechte kamen unter Kathrins Anleitung ebenfalls zum Zuge. Viel Technik auf Bahn 5 und über 4km auf Bahn 4 waren die Bilanz des Abends.

