

Montagstraining 06.12.2010

Nikolaus und trotzdem Training- unsere **Mäuse** sind einfach Klasse...



Hannes

In Vorbereitung auf unseren Weihnachtswettkampf arbeiteten wir uns heute über Rückenbeine....



mit Brett

und



dann auch ohne....

Otto



zum Rückenschwimmen durch.



Außerdem mußten wir auch schon mal den Start üben- hier **Konrad** und **Moritz**.





Während die anderen schon spielten versuchte sich **John** noch mal am Sprung vom Startblock.

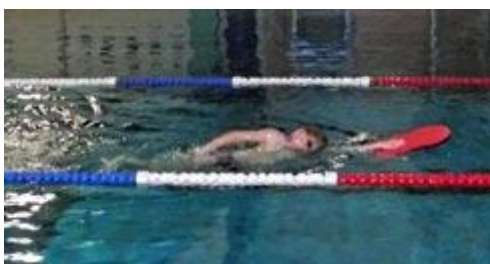
Nebenan heute nur auf einer Bahn die wenigen **Delphine**.



Bei so wenig Kindern schwammen wir ein halbes Wunschprogramm an- hier Toter Mann- einmal mit Antrieb über Kopf und davor unten - verdammt schwierig.



Rückwärts sitzend auf dem Brett oder Brustschwimmen oder langes Hundepaddeln waren weitere Höhepunkte.



Kraul-Strecklage

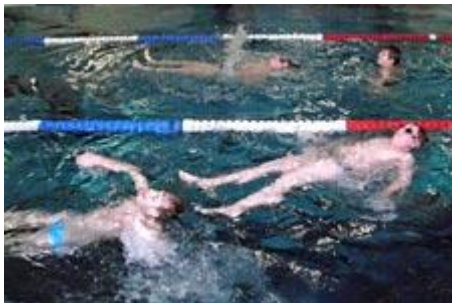


Seepferdchen



Den Delphin der Mädchen erhielt heute **Emely**- herzlichen Glückwunsch!

Die **Haie** durften dann die Schwierigkeiten des Toten Mannes ebenfalls ausprobieren.



Während es beim Anschieben mit den Armen neben dem Körper noch halbwegs funktionierte (schönen Gruß an die Bauch-

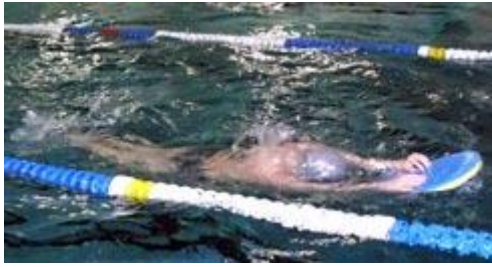


und Rückenmuskulatur)....



benötigten die „Großen“ beim Überkopfantrieb die Hilfe der Bretter...





Danach wurde aber richtig ordentlich trainiert- Bahn 4 mit viel Umfang und ...



auf Bahn 5 viel Technik.



Wir Trainer sind auf die Ergebnisse am 17.12. sehr gespannt!!



Lucas trainierte heute sehr fleißig und mit großem Einsatz- dafür gab´s den Hai-herzlichen Glückwunsch!!



Hier noch das Programm von **Anne** für unsere großen Mädels am Abend- vielen Dank

Anne!!!