

Montagstraining 13.12.2010



Gleich zu Anfang ein Nachholebild- letzte Woche erkämpfte sich **John** die Maus.



Die **Krokodile** und **Delphine** zogen sich zuerst einmal ihre Leinen selbst.



Startübungen wie bei einem richtigen Wettkampf sollen die Kids fit machen für den Freitag.



Dies probten wir zusammen mit den Schwimm-Mäusen.....



Während die Mäuse danach normal weitertrainierten...



versuchten wir an Land und im Wasser die hohe Rückenwende zu erlernen oder zu verbessern...



Die Chefs beim ständig zunehmenden Papierkram.



Hannes



Emily



Florian

sind die heutigen Plüschtiergewinner -herzlichen Glückwunsch an alle!

Die **Haie** hatten heute intensives Start- und Sprinttraining



Patrick

Ellen



Alexander T.

Marcel



Lukas

Sarah



Alex



Colin



Alex



Sarah



Bei den Größeren probierten wir auch gleich noch die ordentliche und schnelle Brustwende...



Als Spiel am Ende anstrengend und beliebt Feuer, Wasser, Land.



Die Tafel mit dem Programm für die Hechte.



Tilo



Stephan



und Martin bei der Ausführung des Programmes.



Anne hatte natürlich ein viel lieblicheres und etwas leichteres Programm für die Mädels aufgeschrieben...



Was immer unsere Mädels hier machten- es war lustig....