

## Montagstraining 14.03.2011

Die **Mäuse**, **Krokodile** und **Delphine** begannen das Training heute gemeinsam.



Die Aufregung war für manchen so groß, dass man gleich mit Badelatschen ins Wasser sprang.



Zum Aufwärmen mußte je eine Bahn geschwommen und dann immer 20 Hampelmänner ausgeführt werden.



**Kathrin** erklärte dann den nächsten Wettkampf (25.03.) und die deshalb folgenden Gleitübungen.



Während das Gleiten in der Bauchlage bei den „Großen“ schon ganz gut gelang...



... mußte **Mike** bei der Rückenlage noch kräftig helfen.



Danach folgten für die Krokos und Delphine Wendenübungen, bei denen das Gleiten gleich genutzt werden sollte.



Den Mäusen half **Yvonne** beim Erlernen des Rückenbeineschwimmens ohne Brett.



Vor dem Spielen hatte **Kathrin** noch das Bergtauchen vorgesehen. Dieses wurde mit großem Engagement und Begeisterung



angenommen...



Die Gruppentiere gingen heute an:



**Bruno**



**Hannah**



**Lea**

Herzlichen Glückwunsch Euch allen!



Die **Haie** starteten ebenfalls mit dem Schwimmen einer Bahn und dazu jeweils 20 Hampelmännern. Wegen des vielen „Gemaules“ durften sie das Ganze aber achtmal absolvieren.



Es folgten dann die Startübungen mit dem Ablauf genau wie beim Wettkampf.



Die folgenden Brustwenden gelangen manchem ganz gut und anderen noch nicht so...



Die Rollwende beim Kraulschwimmen dürfte für den Wettkampf noch zu schwierig sein, aber eine schnelle hohe Wende



bringt auch schon Zeitvorteile.



Tom erhielt heute für den Mut in eine neue Gruppe zu wechseln und die ganze Zeit ordentlich mit zu „kämpfen“ den Hai- herzlichen Glückwunsch!



Kathrin entdeckte dann bei den Hechten als Trainerin auf dem Startblock sitzend ganz neue Perspektiven. Die Jungs sehen doch noch ziemlich fröhlich aus- oder?!



Die „Mädels“ nebenan gaben sich ebenfalls große Mühe und schwammen mit und ohne Flossen, mit und ohne Brett und in allen möglichen Schwimmarten...



**Martin** hatte nach knapp zwei Stunden Training sogar noch die Kraft beim Ausschwimmen 100 Meter Delphin „einzustreuen“- dafür gab es gleich den Hecht- herzlichen Glückwunsch!