

Montagstrainingsbericht 12.12.2011

Letztes Training vorm Wettkampf- da legten wir gleich mal die Gruppen zusammen und ließen die Kiddis auch nicht



mehr ganz so viel Schwimmen. Zum Einschwimmen mußte man unter der ersten Leine hindurchtauchen und an der



nächsten entsprechend der jeweiligen Aufgabenstellung schwimmen...



Hier: Kraulbeine



Rückenbeine



Ein Staffelschwimmen mit 6 Staffeln aber nur bis 10Meter und zurück schloß sich an...





Mit viel Eifer und ihren jeweiligen Fertigkeiten versuchten alle ihre Staffel nach vorn zu bringen...



Ob groß oder klein- alle gaben sich viel Mühe und hatten offensichtlich Spaß an dieser ungewöhnlichen Trainingsform.



Kathrin bei der abschließenden Ansage und Auswertung.



Die Gruppentiere gingen heute an **Alina (Delphin)**



und **Paul (Maus)- herzlichen Glückwunsch!**



Die **Haie** versuchten sich am Anfang an Technikaufgaben, wie Rückenbeine mit so wenig Beinschlägen, wie möglich.



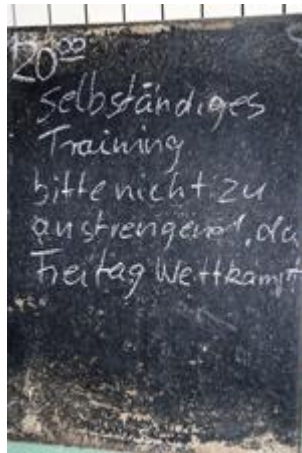
Ähnlich waren auch die Aufgaben für die anderen Bein- oder Armbewegungen.



Nora und Ellen übten am Ende in der Spielzeit noch perfekte Startsprünge...



Schon lange für sein fleißiges Training verdient und nun endlich auch mal den Hai erhalten: **Alex**- herzlichen Glückwunsch!



Hier kurz die Programme für die Trainer und Hechte...



Fleißig am Trainieren:

Nora



Adrian



Frank.