

Einmal Nudeln bitte!

Trainingsbericht Montag 04.05.

Delphine

Kurz nach unserem bisher größten Wettkampf wollten wir abwechslungsreich weitermachen und den 21. Juni als nächsten Höhepunkt im Auge behalten. Dort werden wir zum ersten Mal auf unsere Freunde von der Wasserwacht treffen und uns gegen sie im Wettkampf beweisen müssen!

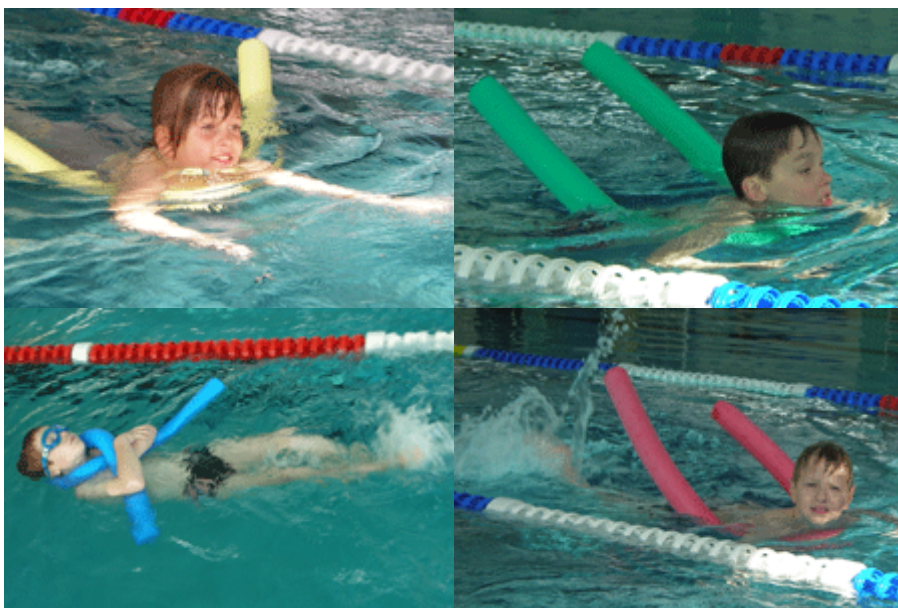
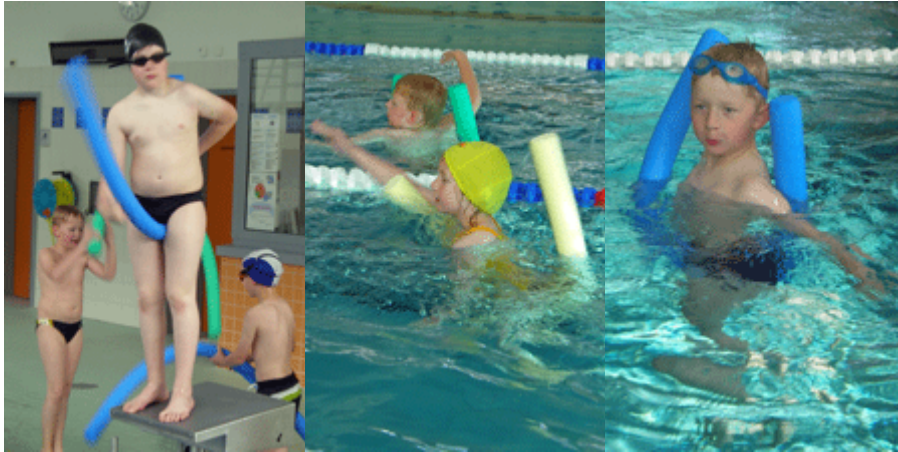
Heute kamen neben dem Üben des Tauchens



vor allem Startsprünge am Anfang als Aufgabenstellung immer hinzu. Um die Koordination zu verbessern



und die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen, ließ sich Kathrin verschiedene Übungen auf der Nudel einfallen.



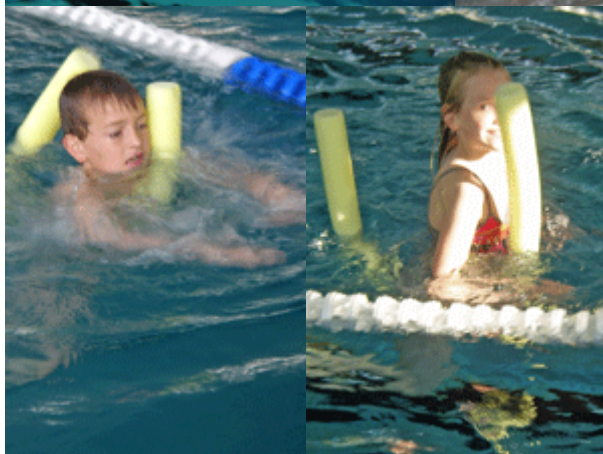
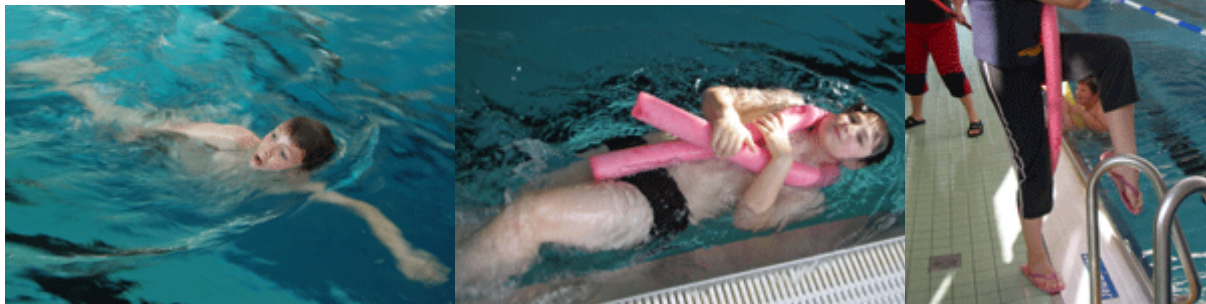
Beim Springen am Ende gab es sogar Kopfsprünge vom 3-Meter Turm!!
Unter anderem dafür erhielt **Simon**



heute den Delphin.

Haie

Das Hai- Training orientierte sich stark am Delphin-Training, war aber noch umfangreicher.



Dazu kamen außerdem noch Abschleppübungen,

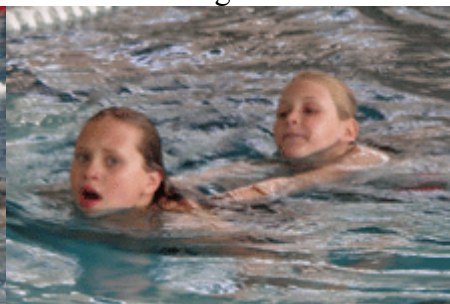


die über „Fast“-Ertrinken



bis zum absoluten Spaß

die gesamte Bandbreite umfassten.



Den Hai erhielt heute: **Lynn-Sophie**

