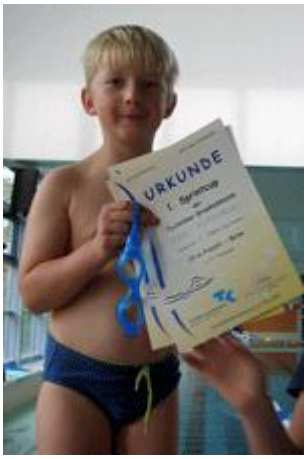
Montagstraining 28.September 2009

Delfine

Am ersten Tag nach unserem tollen Wettkampf mußten wir noch Einiges nachholen- die Siegerehrungen am Samstag waren auch so schon sehr lang.

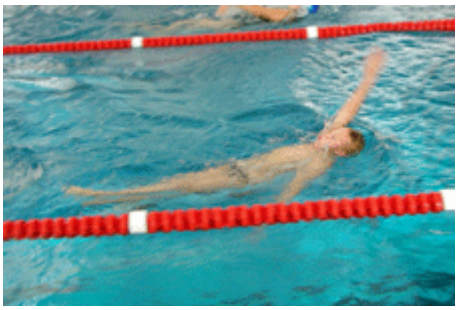
Stolz, überrascht und sehr erfreut konnten alle restlichen Urkunden in Empfang genommen werden.



Die somit etwas verkürzte Trainingszeit enthielt heute auch schwierige Übungen.

Das ruhige Sitzen und Balancieren auf dem Brett und nur mit den Armen rudern erfordert auch von den Trainern höchsten Einsatz.

Unser Mike war ziemlich baff.



Immer wieder erstaunlich, wie toll das Rückenschwimmen nun schon aussieht!

Wo es noch nicht so funktioniert, gibt`s Einzelnachhilfe, z. B. von Anne. Das abschließende Springen ist immer wieder mal ein Höhepunkt.

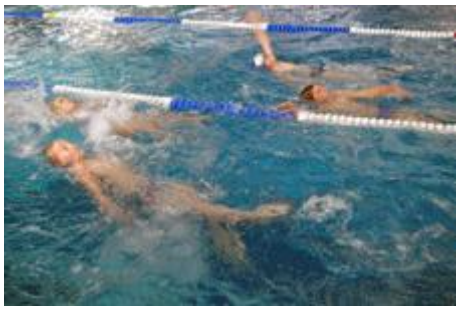
Viky und Lara-Sophie Rosemeyer erhielten heute ihre abgelegten Schwimmstufen und Celina Bröse den Delphin- herzlichen Glückwunsch!

Haie

Nach einer kurzen Einweisung und dem Einschwimmen, waren auch bei den Haien schwierigere

Übungen, wie z. B. Rückenstrecklage an der Reihe- auch hier sind die Fortschritte sehr

ordentlich und deutlich zu sehen!



Vor und zum Teil auch während des langen Spielens übten Einige noch Startsprünge.

Zum besseren Erkennen der Fehler machten wir Photos. Die letzten kleinen Verbesserungen

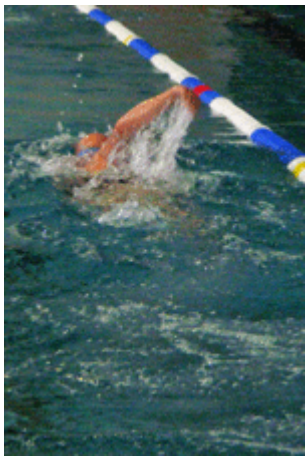
in der Luft Betreffen eigentlich nur noch die komplette Streckung und Körperspannung.

Für die Anderen galt: spielen, spielen, spielen.

Mit Spannung erwartet, die noch verbleibenden Siegerehrungen:

Kraken

Letztes großes Training vor dem EKU-Cup in Kulmbach- auch die Erwachsenen haben zu tun und zeigen ein wenig Nerven.


Uwe war dann zeitweise nur noch von hinten zu sehen,

bevor es an die für den kurzen Sprint enorm wichtigen Starts ging.

Neumitglied Stephan ist eher an Schwimmtechnik interessiert- klar, wenn man mehrere Kilometer schwimmen muß. Heike wiederum sah so aus , als ob sie dies schon getan hätte.

Und ich mußte grinsen über Annes Blitzlichtgewitter.

Bis zum nächsten Training- Euer Tilo