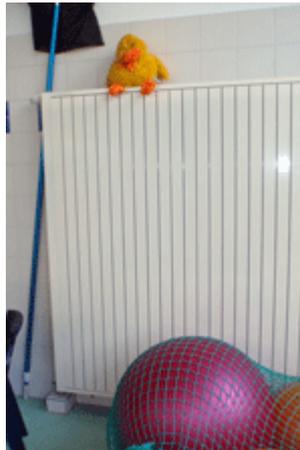


Mittwochstraining 30. September 2009

Enten

Die Gruppenente hatte heute den totalen Überblick:



Auch heute gab es noch viel Freude über die verbliebenen Urkunden.



Die Rückenbein sehen schon sehr gut aus, gehören aber vollständig ins Wasser!!



Liebe Anne, versuch mal die Arme gerade über dem Kopf zu halten, dann schwimmst du schneller und geradeaus!



Kathrin ging heute selbst mit ins Wasser und half und ulkte mit den Kindern rum.



Dies konnte Gerhard nicht so auf sich sitzen lassen und so konstruierte er eine völlig neue Zielsprunganlage.



Während er nun sichtlich Spaß hatte,

übten Wenzel und Tilo den perfekten Startsprung. Beim nächsten Mal wird er es auch sein!



Trainerin Anne kontrollierte noch die Tauchfähigkeit unserer Enten und Nachzüglerin



Anne bekam ihre fehlende Urkunde, bevor Felix heute die Ente umschlingen konnte.



Eisbären

Auch hier ging Cheftrainerin Kathrin gleich mit ins Wasser- diese Sitzübung ist aber auch



verflixt schwierig.



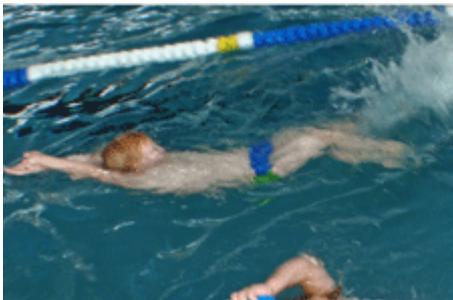
Laura ist mittwochs auch immer eine große Hilfe.



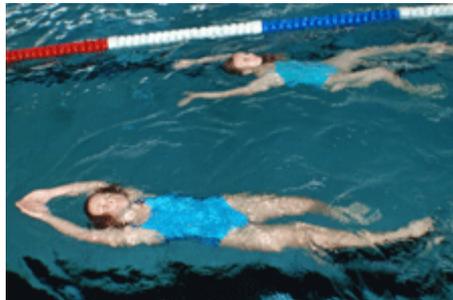
Gerhard zeigt die Armstreckung fürs Rückenbeineschwimmen



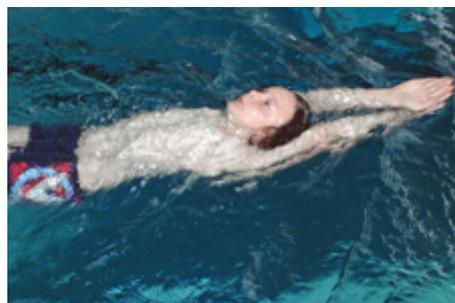
und alle gaben ihr Bestes.



Tim- der Po muß nach oben



Mädels- streckt die Arme ganz gerade und zusammen



So sieht es richtig aus.

Die Startsprünge müssen wir auch dringend verbessern, wie ihr hier selbst sehen könnt:



Zum Schluß war die Freude über die Urkunden deutlich zu sehen.

