Trainingsbericht Freitag 26.03.2010

Pinguine

Leider stand uns heute am Anfang kein Photoapparat zur Verfügung, weshalb wir keine Aufnahmen vom Techniktraining unserer Pinguine zeigen können. Vom Springen und Spielen dagegen gibt es Bilder, die wir gern präsentieren:

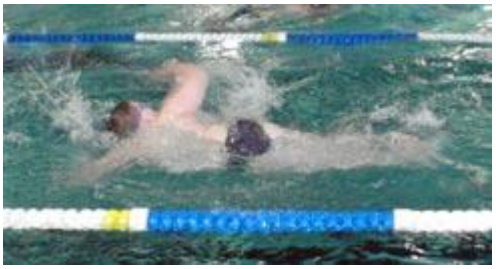
Für seine gezeigten Leistungen darf **Aaron** den Pinguin heute mit nach Hause nehmen. Herzlichen Glückwunsch!

Nemos

Damit wir nicht immer nur Brustschwimmtechniken üben, starten wir heute mit Kraul…

Zur Einstimmung Beineschwimmen mit Ausatmen ins Wasser, danach den rechten Arm mit dazu nehmen und richtig

Atmen, dann nur den linken Arm dazu, um…



über Strecklage zu ordentlichem Kraulschwimmen zu gelangen:

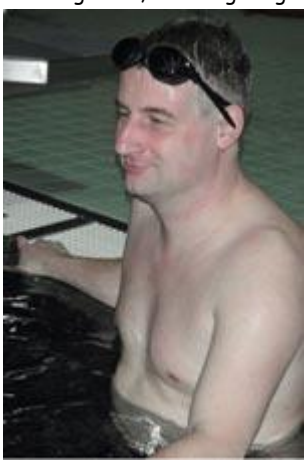
Unsere Haie sind schon ziemlich schnell, so dass wir jede Menge Zeit für Rückentechnikübungen hatten:

und auch noch Spielen konnten…

Das Kuscheltier war zum Vergeben leider nicht da,

Kraken

Auch für die ganz Großen stand heute viel Schwimm-Technik auf dem Programm, allerdings ergänzt um einige



anstrengende Sachen, wie die Hasenjagd zu dritt!

Geschafft und froh: **Ingo**

und **Jana.**