

Trainingsbericht Freitag 21.05.2010

Pinguine



Noch einmal diente das auf die Tafel geschriebene Programm als Grundlage für's Training der heutigen Gruppen.



Direkt nach dem kurzen Einschwimmen begann das Bergschwimmen.



Eine ständig steigende Anzahl von Bahnen und mit verschiedenen Beinschwimmarten ging es über's



.....Armeschwimmen.....



.... bis hin zum Gesamtschwimmen und dann das Ganze nochmal rückwärts



Brustarme sind besonders schwer.



Anna schafft sogar richtiges Rückenschwimmen- Klasse!



Für ihre Anstrengungen erhielt **Lucy-Ann** heute den Pinguin-herzlichen Glückwunsch!

Nemos



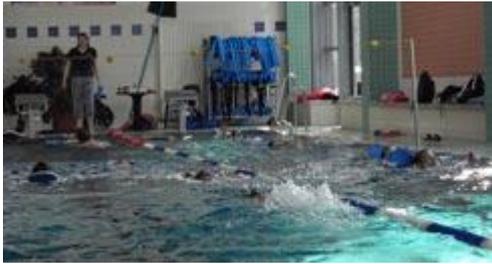
Ein kurzer Blick zur Tafel, ein paar erklärende Worte und auch für die Nemos und los ging's mit dem Bergtraining:



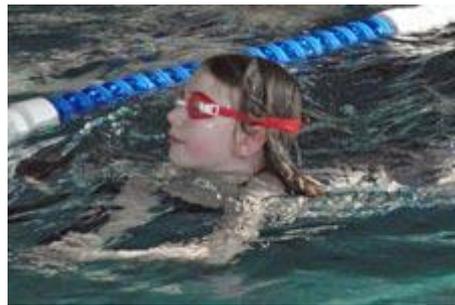
Brustbeine



Rücken- und Kraulbeine



Brustarme



Rückenarme

und



Rückengesamt



und Kraulschwimmen (hier Arme gezeigt von **Nora**).



Die Großen hatten durch schnelles Schwimmen (**1km!!**) genügend Zeit zum Spielen und zeigten sofort verschiedenste



Varianten.



Nora erhielt heute den Nemo- herzlichen Glückwunsch!

Kraken, Trainer und die anderen Erwachsenen



Dieses Mal waren fast alle Jugendlichen und viele Erwachsenen und sogar ein paar Gäste zum Freitagabendtraining erschienen (r.o. **Ingo** und **Anja**, l.u. **Juliane**, r. u. **Yvonne**).



Karl



und

Christoph



Michael



Tilo

und



Josefin

Als Bahn 5 ihre Trainingsstunde unter Kathrins Anleitung geschafft hatte, beschlossen die Jugendlichen die Kamera unter Wasser auszuprobieren. Hier folgen ein paar dieser Schnapsschüsse unter und über Wasser:



Hanna

Laura

Juliane



Hanna



Laura



Juliane



Juliane Hanna



Juliane Ingo Hanna



Karl Juliane Ingo Hanna



Ingo



Hanna



Karl



Juliane und Laura



Juliane und Laura



Juliane und Laura