

Trainingsbericht Freitag 28.05.2010

Pinguine



Vor Beginn des heutigen Trainings galt es noch ein Bild für unsere Sponsoring-Aktion mit Nestle zu schießen. Wirklich gut gelungen.



Danach war viel Beineschwimmen angesagt. Begonnen wurde ohne Flossen in der Bauchlage....



gefolgt vom Rückenbeineschwimmen....



mit manchmal sehr eigenwilliger Starttechnik, Kilian!



Das Delphinbeinschwimmen gelingt in dieser Gruppe fast allen- wirklich Klasse!!



Danach brachten Anne und Daniela endlich die Flossen....



mit deren Hilfe man schnell lange Strecken schwimmen kann. Insgesamt kamen so 1000 Meter Beineschwimmen



zusammen!!



Da konnten wir die Bitte um ein Spiel nicht abschlagen- **Feuer, Wasser, Land.**



Florian erkämpfte sich den Pinguin- herzlichen Glückwunsch!!

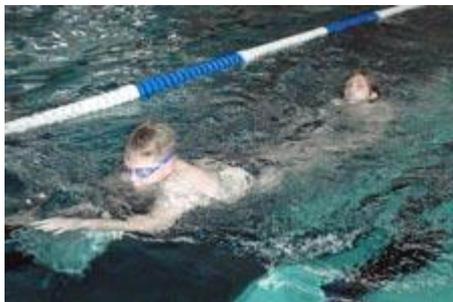
Nemos



Da wir heute nur eine Bahn für unsere Jugendlichen zur Verfügung hatten und gerade der Sprungturm offen war, durften unsere Kids einen Sprung vom Dreier machen- Danke Jürgen!!



Schon beim Einschwimmen zeigte sich, dass normales Schwimmen mit 20 Kindern auf einer Bahn kaum möglich ist.



Also machten wir aus der Not eine Tugend und setzten Partnerübungen auf's Programm.



Diese sind meistens spaßig und zum Teil überaus anstrengend im Wasser umzusetzen.

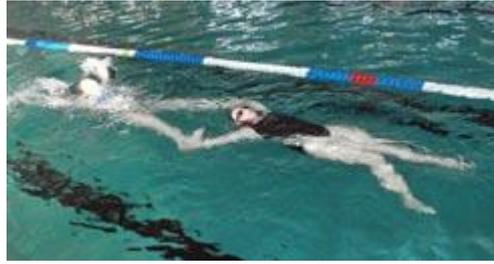


Hauptsache der Hintermann ertrinkt nicht!



Sich sitzend auf einem Brett schieben zu lassen, ist zumindest für den itzenden kaum anstrengend.





Für Rückenschwimmen zu zweit gab es dann verschiedene Ausführungsideen, bevor am Ende auch für die „Großen“ das



Feuer, Wasser, Land-Spiel anstand.

Kraken und Hechte



Für die überragenden Leistungen und mit dem Sieg beim Run for companies mußten unsere Triathleten heute erst einmal gebührend begrüßt und gefeiert werden- Klasse **Stephan** und **Sven**!!!

Die morgigen Wettkampfteilnehmer „sumselten“ nur ein paar Meter locker herum, während unsere Kraken Technik und die Triathleten ihre Ausdauer trainierten.

Laura und Isabell schoßen noch ein paar interessante Unterwasserphotos:



Stephan



Isabell



Laura



Anne



Isabell und Laura

