# Montagstraining 02.07.2012

Die Erwärmung bestand heute im Schwimmen und Entengang für die **Krokodile** und **Delphine**, sowie

die **Schwimm-Mäuse.** Danach trainierten die Gruppen bei **Kathrin** und **Tilo** getrennt.

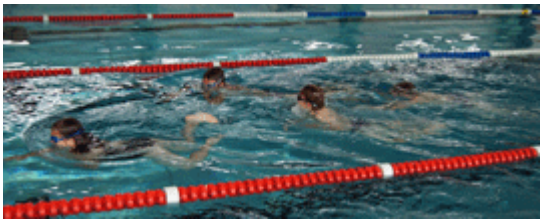
Die „Großen" versuchten ihre Brustschwimmtechnik zu verbessern.

Dabei ist die Wasserlage und vor allem das Gleiten entscheident.

Die „Kleinen" benutzten zuerst die Nudel und verbesserten dann ihre Rückentechnik- auch mit Übungen an Land.

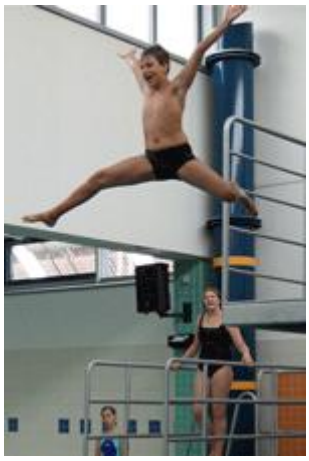
Die Gruppentiere gingen an **Leo** bei den Mäusen und einen Hai als Ersatzgruppentier bekam **Moritz** - herzlichen Glückwunsch!

Die **Haie** teilten sich am Anfang in eine Technik und Ausdauergruppe, während die Anderen Koordinationsübungen



schwimmen durften.

Anschließend hieß es für alle- verschiedene Sprungübungen aus verschiedenen Höhen…



… hier war ein Hampelmann in der Luft die Aufgabe…

Die **Hechte** und Erwachsenen hatten ein längeres Einschwimmprogramm und dann auf eigenen Wunsch einen kleinen Trainingswettkampf als Jahresabschluß zu absolvieren:

## Trainingswettkampf 02.07.2012

| **Name** | **Strecke** 50m Kraul | | **Strecke** 50 m Brust | |
|---|---|---|---|---|
| Robert | 17,26 s | **37,53 s** | | |
| Frank H. | 15,55 s | **33,07 s** | | |
| Yvonne | 19,65 s | **42,65 s** | | |
| Frank D. | 16,70 s | **36,47 s** | | |
| Adrian | 18,47 s | **39,43 s** | | |
| Jörg | 15,57 s | **32,08 s** | (Krampf) | |
| Martin | 15,62 s | **32,10 s** | 17,28 s | **38,62 s** |