

## Montagstraining 29.11.2010



Der überraschende Wintereinbruch sorgte heute dafür, dass wir viel Platz im Becken hatten.



**Gideon** und die anderen **Delphine** und **Krokodile** zogen nach dem Einschwimmen erst einmal die Leinen.



Inzwischen schwammen die **Mäuse** bei Kathrin Rücken....



und versuchen sich im Kraul...



Für das eigentliche Vorhaben zogen die Kids die Flossen an...



um den „Wind im nassen Haar“ zu spüren, nein, natürlich, um ein besseres Gefühl für die Gesamt-Rückentechnik zu gewinnen.



Macht Euch lang-ich will die Badehosen sehen!!!



Ein paar wichtige Erklärungen sind zwischendurch immer wieder ein Muss, schließlich wollen einige der Kinder 25 Meter



Rücken beim Wettkampf schwimmen...



Zum Schluss gab es das Ganze nochmal ohne Flossen...



und immer wieder üben wir den Startsprung.



Die Krokodile und Delphine feilen derzeit an ihrer Kraultechnik- zur Abwechslung mal auf der Nudel...



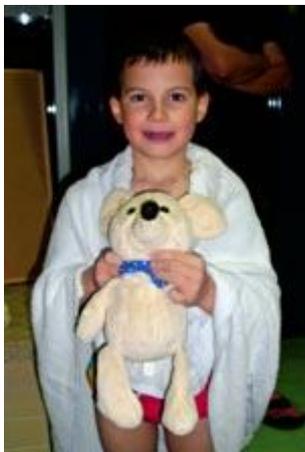
oder mit Hilfe des Brettes.



Beim Abschlußspiel steht der Sprungturm immer wieder im Mittelpunkt.



Bei den Delphinen waren **Emely** und **Lenja** besonders eifrig und so durfte Lenja heute den Delphin mitnehmen.



Bei den Mäusen war **Sky** heute der Glückliche- herzlichen Glückwunsch!

## Die **Haie**



**Ellen** und **Patrick** schwammen gemeinsam auf Bahn 4 und dürften für den kommenden Wettkampf gut gerüstet sein-prima!



Uwe und Anne versuchten bei den „restlichen“ Haien die Technik weiter zu verbessern- auch hier helfen Flossen oder Nudeln.



Tilo hatte jedenfalls seinen Spaß!



Ebenso alle Haie zusammen am Ende beim Spielen....

