

30.11.25 TSV Laiz, Halle 2

## GM 30.11.

wenn nicht anders angegeben Pausen ca 15"

50 Fs/Rü 6/5 + 25 Rü + 25 Fs;

150 Fs, 50er anf. mit 20 Fs 6er Ti Harpune/kurz verharren/schnell vor;

100 Rü, 50er anf. mit 20 Rü 6er Ti Arm vor/zurück/vor r, l, r, l;

50 Br Beine Fs + 50 Br Beine De + 50 Br (oder 50 Br B. De/De 2/2);

25 De Beine Seitenlage + 25 De Abschlag + 25 De r, l, g + 25 De 2er Zug;

25 Fs Abschlag 2 Beinschläge + 25 Fs 2 Beinschläge + 50 Fs anziehen;

25 Rü Altdeutsch + 25 Rü Abschl. (gut Kippen/Wasserfassen) + 50 Rü;

200 L halb nur Beine, halb ganze Lage;

((1000))

200 Fs, 100er anf. mit 25 g. Beweg. u. Wasser + 25 Fs Wasserball;

**2 x** [50 Fs Arme Biondi 12 Beinschläge locker/8 ganze Züge beschleunigt + 50 Fs flott;

50 Br 2 Beinschläge + 50 Br flott (oder De 4 Kicks + 50 De flach, flott);

50 Rü Arme Biondi 12/8 + 50 Rü flott;

50 De Biondi 7/2 (7 Kicks, 2 g), 10"P; 50 De 2er Zug flach, flott;]

((2000))

3 x 3 x 50 bel. Lagen, 1.) 15 ganz locker + 10 Sprint + 10 Sprint + 15 locker,

2.) 15 Sprint + 10 locker + 10 locker + 15 Sprint,

3.) 50 schnell, Abgang ca alle 60, Serienpause 20";

50 Br Beine, Arme Brett; 50 Br Arme, Beine Brett; 50 Br lange Züge;

25 Fs 2er Zug + 25 Fs 3er + 25 Fs 4er + 25 Fs 5er Zug + 5 bis 2 zurück;

((3000))

**optional - De-Pyramide/Flossen:** [50 De 1 x r, l / g + 50 De 3 x r, l / 3 g +

50 De 5 x r, l / 5 g + 25 De Abschlag + 25 De schnell, 20"P;

und wieder zurück, 25 De + 25 De Abschlag + 5.. + 3.. + 50 De 1 x r, l / g;]

200 locker, beliebig.

((3600))