# D-gruppen - Desember 2018

I desember har vi hatt fokus på butterfly-teknikk. Vi har øvd på linje, bølge, beinspark (kick), armtak, timing mellom armer og bein, vendinger, og stup.

D-gruppen har deltatt på ett stevner i desember::

- Julesvøm - her deltok 12 utøvere fra D-gruppen. Dette er Vestkantsvømmerne sin juletradisjon. Barna gikk rundt bassenget med lys, de fikk se trenerne sine svømme og det var juleavslutning etterpå. Så ut som alle koste seg veldig! :)
- Det var også en del fra D-gruppen som trente i julen, og ikke minst på Julaften! Dette ble en veldig kjekk trening med stafetter sammen med de eldste svømmerne, leketid, og ikke minst Jesus-stafett. Resten av julen ble det lagt ned mye godt arbeid fra de som var på trening, veldig bra!

I uke 50 og 51 gjennomførte vi alle test-seriene:

- 1200 kontinuerlig crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i desember ble på 26.20,1. I november var snittet 26.13,7. Bra!
- 12 x 100 crawl svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i desember ble på 1.54,8. I november var snittet til hele gruppen på 1.58,6. Veldig bra!
- 10x100 im svømmetest, der snitt tiden for hele gruppen i desember ble på 2.26,9. I november var snittet til hele gruppen på 2.10,3.

Vilde og Lars Christian har gått opp i C-gruppen til det nye året. Grattis og lykke til! Linnea, Sofie, Suraya, Ida, Sarah, Elena, Siv-Helen, Helene, Emma og Nickolay er kommet helt opp i D-gruppen, grattis! Vi har også fått en ny hospitant til D-gruppen, Mathias! Grattis!

I januar skal D-gruppen delta på Allers Invest Cup og Fredagsmedley.

De skal også delta på Nyttårsstevnet. Dette blir arrangert av Vestkantsvømmerne i Askøyhallen. Her deltar alle som melder seg på innen frist, gratis. For å gjennomføre stevnet trenger vi også hjelp fra dere foreldre, så supert om dere kan ta på dere noen oppgaver, når dere likevel er sammen med barna i svømmehallen :)

Godt nyttår til alle sammen!

Mvh

Malin Moldeklev Dahle

Hovedtrener Piraya-, D- og C-gruppen