

Auch am Feiertag wird gearbeitet: Lehrgang JMK III in Bezirk Braunschweig

Während andere den 3. Oktober nutzten, um die Füße hochzulegen, trafen sich unsere JMK-Aktiven in Greene, um sich schon jetzt auf die kommende Saison vorzubereiten. Eingeladen waren die schon erfahrenen JMK-Schwimmerinnen und Schwimmer des Jahrgangs 2001 sowie der Jahrgang 2002, der sich noch über KMK für den Lehrgang empfohlen hatte, aber im Hinblick auf die Herausforderungen der neuen Saison schon einmal mit den neuen Inhalten auseinandersetzen sollte.

In gewohnter und bewährter Art und Weise absolvierten wir je zwei Einheiten an Land und im Wasser. Um das schöne Wetter noch ein bisschen zu genießen, fand ein großer Teil des ersten Trockentrainings im Freien statt, bevor der Schwerpunkt in der Turnhalle auf Übungen zur Körperspannung lag. Abschließend gab es noch ein paar Lockerungs- und Dehnübungen. Im zweiten Trockentraining stand die Sprungkraft im Mittelpunkt. Eigentlich sollte das Springen über die kleinen blauen Matten nur eine kurze Einheit werden, aber als die Abstände zwischen den Matten größer wurden, steigerte das den Ehrgeiz unserer Sportler ungemein, ein wahrer Wettkampf entstand. Die zu überwindende Weite wuchs - und mit ihr die Motivation. Die drittletzte Weite meisterten noch sieben Aktive, bei der letzten schaffte Clara einen knapp weiteren Sprung als Eileen. Das war echt toll!

Das Wassertraining sollte neben den Mehrkämpfen auch die Vorbereitung auf die anstehenden Landeskurzbahnmeisterschaften unterstützen. Neben vielen Technikübungen wurde stark an Startsprüngen und Wenden inkl. Übergänge gearbeitet. Hier sind es oft Kleinigkeiten, an denen unsere Sportler zu arbeiten haben - die aber einen großen Schritt nach vorne bedeuten können! Besonders im Bereich der Tauchphasen schlummert noch riesiges Potenzial ... Hier sollten alle Heimtrainer immer wieder auf korrekte Ausführungen bestehen, um die Bewegungen und Abläufe zu automatisieren.

Fleißig trainiert haben an diesem Tag:

- Sophie Kral, Eileen Schulze, Torben Bernhauser (TV Jahn Wolfsburg)
- Luca-Sophie Zirbus, Niklas Katron (MTV Osterode)
- Clara Henkelmann, Mandy Wendt, Markus Kriks (BSV Ölper 2000)
- Julia Sophie Steinmetz, Bernadette Dornieden, Melina Schüttler, Fynn Kunze, Jarik Strelow, Kevin Fuhrmann (Waspo 08 Göttingen)
- Liv Mitze (MTV Gifhorn), Robin Samtlebe (Peiner SV), Max Henrik Wüllner (ASC Göttingen), Amon Bode (MTV Bad Gandersheim), Malte Ahrens (SSG Braunschweig)

Wir werden in diesem Jahr noch einen weiteren Lehrgang für den Jahrgang 2002 durchführen, um einen guten Übergang vom KMK zum JMK zu unterstützen. Dieser wird am 27. November in Goslar stattfinden. Dann ist der Jahrgang 2003 dabei.

Nun hoffen wir natürlich erstmal auf ein erfolgreiches Abschneiden unserer Sportler am kommenden Wochenende in Osnabrück! Viel Erfolg !!!

Alexandra und Sascha Janitzki