

Erster JMK-Lehrgang 2008 in Northeim

Für den ersten Bezirkslehrgang 2008 kamen unsere Aktiven in diesem Jahr zum ersten Mal nach Northeim, um drei Tage lang im Schweiß ihres Angesichts an den JMK-Inhalten zu arbeiten. Qualifiziert hatten sie sich über die Teilnahme an den Mehrkampfwettkämpfen in unseren Talentnestern.

Start war bereits am Freitag Mittag. Wir trafen uns in der Jugendherberge Northeim, bezogen die Zimmer und packten dann auch gleich die Taschen für das erste Landtraining - natürlich mit dem Schwerpunkt 3er-Hopp. Zum Aufwärmen gab es eine nette kleine Laufeinheit und nach dem Springen wurde der ganze Körper mit einem Zirkeltraining gestählt. Alle arbeiteten fleißig mit und so blieb am Ende noch Zeit für ein kleines Spiel, bevor wir den Heimweg zur Jugendherberge antraten, um erstmal zu essen. Nach dem Essen gab es eine kurze Verschnaufpause, dann stand das erste gemeinsame Wassertraining auf dem Programm. Eine Stunde lang hieß es an den Delphinkicks, dem Gleitvermögen und der allgemeinen Grundschnelligkeit zu arbeiten. Viele wunderten sich an diesem Abend, dass sie ja noch gar nicht müde wären, es sollten ja aber auch noch zwei volle Tage folgen.

Am Samstagmorgen ging es zunächst für zwei Stunden ins Wasser. Im Mittelpunkt standen hier die Beinarbeit und Training im Grundlagenausdauer I-Bereich. Hier zeigte sich schon ziemlich deutlich, wer im Heimtraining welche Möglichkeiten zur Verfügung hat, denn gerade in den Ausdauererien zog sich das Feld auseinander. Belohnt wurden unsere Schwimmer mit einem leckeren Mittagessen und einer Pause - und dann weiteren zwei Stunden im Wasser. Nach dem Einschwimmen gab es den allseits beliebten 400m-Kraultest und danach ging es mit Ausdauertraining weiter - zum Glück gibt es ja Flossen! Aber damit war noch lange nicht genug: es stand ja noch das Landtraining auf dem Programm und so gingen wir wieder in die Turnhalle zum 3er-Hopp und einem ausgiebigen Dehnen und Entspannen.

Dritter Tag, Sonntag, viele kleine Augen schauten gegen 8 Uhr ungläubig, dass es ja schon wieder losging! Gleicher Ablauf wie gestern, aber andere Inhalte: erstmal zwei Stunden ins Wasser. Hier gabs eine Wiederholung der Delphinkicks, des Gleitens und einen kleinen Ausdauerblock. Und dann noch: Springen! Über die Eisenstange (alle Beine sind heil geblieben) und durch den Ring. Also abspringen könnt Ihr jetzt! Nach dem Mittagessen ging es dann zur letzten Einheit ins Schwimmbad. Die Tests wurden erfolgreich absolviert (es gab tatsächlich einige Bestzeiten!) und dann war ja auch nicht mehr viel zu schwimmen. In der Turnhalle hatte jeder noch einmal die Chance, sich beim 3er-Hopp zu verbessern und zum Abschluss gab es wieder ein kleines Spiel - und ihr durftet mal richtig "durchhängen"!

Fazit: Fast alles hat gut geklappt, wir haben auch gute Anreize für folgende Jahrgänge gesammelt. Die JMK-Übungen im Wasser wurden von vielen Teilnehmern gut beherrscht - leider aber nicht von allen. Hier hätten wir uns im Vergleich zum Vorjahr Verbesserungen gewünscht. Dasselbe gilt für den 3er-Hopp. Die meisten wirkten recht fit und konnten sich steigern, aber einige üben dieses einfach zu selten, es gab doch noch Probleme in den Bewegungsabläufen. Die Gruppe verhielt sich insgesamt ruhig und harmonisch, Klassenclowns konnten sich nicht durchsetzen und lernten ihre Grenzen kennen.

Teilnehmer:

Melina Bergmann, Hannah Klee, Fabrina Rauch, Annika Teuber, Nadja Thöne, Alina Beyer, Claudia Casale, Inka Dienemann, Britt Gertig, Eva Vernaleken, Ruben Reck, Oliver Recklebe, Justin Wlazlo, Sebastian Zinke, Tim Barthauer, Till Böttcher, Henrik Fischer, Simon Friedrich, Sibo Schlicht, Robin Thöne.

Natürlich können die Trainer wieder Einzelkritiken bei uns anfordern. Schickt einfach eine kurze Mail an alexandra.janitzki@lsn-bsbs.de

Alexandra und Sascha Janitzki