

# Jahresendspurt

## im Bezirk Braunschweig

Zum Ende des Jahres 2009 gibt der Bezirk Braunschweig nochmal richtig Gas! An gleich drei Wochenenden in Folge waren die Schwimmerinnen und Schwimmer eingeladen, um sich auf die kommenden Mehrkämpfe vorzubereiten - und noch mehr!

Den Anfang machte eine gemischte Gruppe JMK und KMK, die am **14. November 2009** in Goslar zusammenkam. Als Trainer und Betreuer unterstützten mich an diesem Tag Kristina Dörries und Christian Hertel, denen mein besonderer Dank gilt. Weiterhin begleitete uns Malte Michel, der im Rahmen seiner C-Lizenz-Ausbildung hospitierte.

Das Wetter war auf unserer Seite, so dass wir die erste Einheit des Landtrainings auf dem Sportplatz absolvieren konnten. Wieder einmal zeigte sich, dass viele Schwimmer auch gute Läufer sind. Die erste Phase lief also ganz unproblematisch ab. Dann wurde es etwas spezieller, neben den koordinativen Übungen wurde mit dem Sprungseil und dem Theraband gearbeitet. Hier haben viele Sportler noch große Reserven. Wer also noch nicht weiß, was er/sie sich zu Weihnachten wünschen sollte: ein Sprungseil ist eine gute Investition und sollte bei jedem Schwimmer zu finden sein.

Dann ging's endlich ins Wasser. Unsere Jüngsten zeigten sich hoch motiviert und arbeiteten sehr gut mit. Als Schwerpunkt hatten wir uns neben Kraulrollwenden heute Delphinkicks und (mal wieder) Startsprünge ausgesucht. Höchst erfreulich konnten wir Trainer feststellen, dass seit dem Augustlehrgang gute Fortschritte gemacht worden sind. Hier geht ein Lob an die Vereinstrainer, die wirklich gute Arbeit geleistet haben. Auch die vielen noch unbekanntenen Delphinkicks fanden erste Fans und zumindest in der Bauchlage waren einige schon recht zügig unterwegs.

Nach dem Wassertraining hatten sich alle ihre Portion Nudeln verdient - und waren nach dem Essen auch ziemlich schnell wieder fit. Als die Mittagspause „endlich“ vorbei war, machten wir Sprungübungen im Gymnastikraum. Natürlich war auch der 3er-Hopp dabei. Für die in dieser Disziplin Erfahrenen stand natürlich im Mittelpunkt, was das Maßband verriet: wer konnte sich verbessern? Unter den Jungen gab es einen spannenden Wettkampf. Auch die jüngeren, die teilweise zum allerersten Mal mit dieser Übung konfrontiert wurden, schlugen sich schon achtbar. Im Bereich der Kräftigungsübungen - speziell bei den Rumpfübungen - traten dann doch einige Probleme auf. Wir haben viele Übungen gemacht, die jeder Sportler auch zu Hause durchführen kann. Wünschenswert wäre natürlich auch, dass die Heimtrainer ihre Arbeit hier verstärken.

Natürlich gab es noch ein zweites Wassertraining, an dem die Aufgaben des Vormittags fortgesetzt wurden. Zusammenfassend möchten wir allen mit auf den Weg geben, dass sie weiterhin an den Abstoßen arbeiten. Ebenso muss weiterhin auf Körperspannung geachtet werden. Die Arbeit hierfür sollte möglichst nicht nur im Wasser-, sondern auch im Landtraining geleistet werden.

Dabei waren an diesem Tag:

2001: Bernadette Dornieden (Waspo 08 Göttingen), Lena-Marie Kasten (MTV Goslar), Julia Margjini (TuS Clausthal-Zellerfeld), Melina Schüttler (ASC Göttingen) ; Kevin Fuhrmann (Waspo 08 Göttingen), Jannik Hammann (MTV Goslar), Linus Hennecke (SSG Wolfenbüttel), Yanic Honsberg (SC Delphin Salzgitter), Tom Schulz (SSG Wolfenbüttel)

2000: Joanna Braun (Wasserfreunde Northeim), Clara Kamper (Waspo 08 Göttingen), Lina Katharina Kornmüller (Waspo 08 Göttingen), Sophie Schmitt (SC Delphin Salzgitter) ; Alexander Eisenbart (ASC Göttingen), Duncan Hannig (SC Delphin Salzgitter), Marco Laborius (SSG Braunschweig), Nick Näther (SST 99 Bad Lauterberg), André Ostermann (SC Delphin Salzgitter)

1999: Andreas Edler (MTV Goslar), Aaron Friedrich (Peiner SV), Marvin Koschinski (Waspo 08 Göttingen), Janek Ottlik (Peiner SV), Jan Stallmann (TSV Salzgitter), Jorge Zips (BSV Ölper 2000)





Am nächsten Sonntag, dem **22. November 2009**, stand die Vorbereitung für den LSN-Team-Cup auf dem Kalender. Rund 40 Aktive waren zusammen gekommen, um sich auf den Wettkampf am 19. Dezember vorzubereiten. Geleitet wurde das Training von Kristina Dörries und Dennis Bauch, die unsere Mannschaft auf ihre Mission einschworen. Veranstaltungsort war natürlich das Schwimmbad im Institut für Sportwissenschaften in Göttingen, wo ja auch der Wettkampf stattfinden wird. Viel verraten wir an dieser Stelle noch nicht, aber es sieht doch ganz gut aus für uns! Wir sind gut vorbereitet und haben ein tolles Team zusammen!





Den Abschluss unserer Maßnahmen bildete der JMK-Lehrgang am **28. November** in Göttingen. Sascha und ich begrüßten unsere Schwimmer morgens zunächst in der „Eiswiese“, wo im ersten Training neben allgemeinen Aufgaben besonders das Gleiten und die Delphinkicks geübt wurden.

Nach dem Nudenessen fuhren wir mit dem Bus zum Institut für Sportwissenschaften, wo unser erster Weg in die Turnhalle führte. Begleitet wurde das Training am Nachmittag auch wieder von Malte Michel, der nun auch aktiv ins Geschehen eingriff und unseren Schützlingen den Schweiß auf die Stirn trieb. Neben allgemeinen Übungen zur Kräftigung und Reaktionsfähigkeit waren auch immer wieder Sprünge gefordert, die beim 3er-Hopp endeten. Die kalte Jahreszeit macht das Üben für einige Vereine gerade sehr schwierig, was sich bei den Weiten bemerkbar machte: viele konnten ihre Bestmarken noch nicht wieder erreichen. Wir hoffen, dass es hier aber wieder bergauf geht und demnächst wieder größere Weiten gemessen werden können. Nach dem Springen wurde dann bei einem kleinen Zirkeltraining geschwitzt.

Schließlich gingen wir noch einmal ins Schwimmbad. In diesem Training kamen einige Meter zusammen, die aber fleißig geschwommen wurden. Die Zeit verging mal wieder viel zu schnell. Insgesamt lässt sich ein positives Fazit ziehen, es gibt aber immer noch „Kleinigkeiten“, mit deren Verbesserung noch einmal große Sprünge gemacht werden können. Speziell im Bereich der Delphinkicks ist noch Potenzial, hier sollte noch einmal auf die Körperstreckung, die Amplituden und die Beinfrequenzen geschaut werden. Auch bei den Abstößen lassen sich noch wertvolle Zehntel sparen.



An diesem Tag waren dabei:

1999: Sarah Friese (BSV Ölper 2000), Alke Heise (Waspo 08 Göttingen), Beret Höpfner (Waspo 08 Göttingen), Kimberly Ostermann (SC Delphin Salzgitter), Greta Otto (SSG Braunschweig), Jelka Strelow (Waspo 08 Göttingen), Leonie Vieler (BSV Ölper 2000), Myriam Wadsack (Waspo 08 Göttingen)

1998: Melanie Lehne (BSV Ölper 2000), Stephanie Sohnekind (SSG Braunschweig), Alina Zimmermann (Wasserfreunde Northeim) ; Philip Krumbach (Waspo 08 Göttingen), Rico Paul (Waspo 08 Göttingen), Lars Rossmann (MTV Bad Gandersheim)

1997: Niklas Henning (BSV Ölper 2000), Sebastian Kamlot (Waspo 08 Göttingen), Jonas Schneider (SC Delphin Salzgitter)

Insgesamt möchten wir anmerken, dass eine gute Entwicklung der Sportler zu erkennen ist. Individuelle Rückmeldungen bekommen die Heimtrainer wie gewohnt auf Anfrage bei mir.

Ich wünsche Euch allen noch eine schöne Adventszeit, weiterhin erfolgreiche Wettkämpfe und hoffe, dass Ihr auch im nächsten Jahr so fleißig Punkte im JMK bzw. KMK sammelt, dass Ihr wieder zu unseren Lehrgängen kommt!

Fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr!

Alexandra Janitzki