

## Zum Start in das neue Jahr: JMK-Lehrgang im BSBS

Kaum hat das neue Jahr begonnen, wird im Bezirksschwimmverband Braunschweig die Arbeit für die anstehenden Meisterschaften intensiviert. Dazu gehört natürlich auch, dass unsere Lehrgänge die Sportler auf die JMK- und KMK-Wettkämpfe vorbereiten sollen. Am 9./10. Januar sind wir zusammengekommen, um fleißig zu trainieren. Hierfür hatten wir uns in der Jugendherberge in Göttingen einquartiert. Unser erstes Training absolvierten wir im Gruppenbad der Eiswiese. Gleich im ersten Training machten wir eine Bestandsaufnahme der Übungen Kraulbeine, Delphinkicks und Gleiten. Dabei konnten sich gleich einige Aktive in unsere Lehrgangs-Rekordlisten eintragen: Im Beineschwimmen gelang dieses Kira Jähne und Alke Heise, im Gleiten platzierte sich Kimberly Ostermann unter den TOP 5.

Danach ging es erstmal in die Jugendherberge, leere Mägen wollten gefüllt werden und die Zimmer bezogen werden – auch die Betten ... Einige sind mittlerweile ja schon Profi im Beziehen der Bettwäsche geworden, andere müssen hierfür noch ein wenig üben ... Irgendwie hatten es dann aber alle geschafft und wir konnten uns wieder dem Training widmen. Zunächst ging es in die Gymnastikhalle, wo wir uns hauptsächlich mit Reaktionsfähigkeit und Kräftigungsübungen beschäftigt haben. Alle haben gut mitgemacht, so dass am Ende noch Zeit für ein Spielchen blieb. Im anschließenden Wassertraining lag der Schwerpunkt auf den Tests über 400m Freistil bzw. 100m Freistil/Brust. Hierbei gelang es erneut Kira Jähne, sich in die Bestenlisten einzutragen.

Nach dem Abendessen verging die Zeit wie immer viel zu schnell und es war auch wie immer etwas schwierig, zur Ruhe zu kommen ... kennt man ja mittlerweile. Nach ein paar Handy-Konfesszierungen kamen dann aber alle langsam zur Ruhe. Es sollte ja auch nochmal Energie getankt werden, denn am nächsten Morgen stand nach dem Frühstück sowie Räumen und vor allem Aufräumen der Zimmer wieder Landtraining auf dem Programm, wir kamen zum 3er-Hopp. Stephanie Sohnekind konnte ihre Weite vom Novemberlehrgang noch einmal steigern und natürlich war es wieder Kira Jähne, die die Bestweite erzielte.



Dann ging's ins Wasser, wir prüften die 200m Lagen und 100m Rücken ab. Im letzten Training am Nachmittag wurden dann nochmal richtig „Meter gemacht“, was aber einigen dank „Daisy“ verwehrt blieb, da sie bereits nach dem Mittagessen abreisen mussten. Trotzdem lässt sich resümieren, dass es zwei sehr gute Tage waren, die auch auf eine gute JMK-Saison hoffen lassen.

**Unsere Teilnehmer waren:**

- Sebastian Kamlot (Waspo 08 Göttingen), Jonas Schneider (SC Delphin Salzgitter)
- Lennart Kreuzberg, Cedric Rzesacz (beide SSG Braunschweig), Philip Krumbach, Rico Paul (beide Waspo 08 Göttingen), Lars Rossmann (MTV Bad Gandersheim)
- Kira Jähne, Lena Pfannkuch, Stephanie Sohnekind (alle SSG Braunschweig), Lena Zink (MTV Goslar)
- Ann-Sophie Breiting (Peiner SV), Alke Heise, Bereit Höpfner, Jelka Strelow, Myriam Wadsack (alle Waspo 08 Göttingen), Kimberly Ostermann (SC Delphin Salzgitter), Greta Otto, Nele Tschachschal (beide SSG Braunschweig)

Wir wünschen allen Teilnehmern eine erfolgreiche JMK-Saison!

Bis zum nächsten Lehrgang!  
Alex & Sascha