

Nach den „Großen“ jetzt die „Kleinen“:

Lehrgang KMK I im Bezirksschwimmverband Braunschweig

Nachdem vor zwei Wochen bereits die JMK-Jahrgänge ihren ersten Lehrgang des Jahres absolviert hatten, gab es am Sonntag, 24. Januar 2010, den großen Tag für die KMK-Kids. Wie bereits im vergangenen Jahr hatten wir für den jüngsten Jahrgang (2002) keine Einladungen verschickt, sondern es den Vereinen mit einer Ausschreibung freigestellt, welche Aktiven sie uns schicken wollten. Hier scheint der Mut der Trainer noch etwas gering zu sein, denn es gab leider nur acht Anmeldungen. Für den Jahrgang 2001 hatten wir wie gewohnt nach unserem Ranking eingeladen. So kamen also folgende Teilnehmer zu uns nach Goslar:

2002:

- Cecilia Bastigkeit, Jessica Otto, (beide TV Jahn Wolfsburg) Julia Sophie Steinmetz (Waspo 08 Göttingen)
- Torben Glombitza, Lukas Hüller (beide Wasserfreunde Northeim), Fynn Kunze, Jarik Strelow (beide Waspo 08 Göttingen), Thilo Philipp (TV Jahn Wolfsburg)

2001:

- Bernadette Dornieden (Waspo 08 Göttingen), Lena-Marie Kasten, Alexandra Kausche, Julia Prost (alle MTV Goslar), Madeleine Ohm (TV Jahn Wolfsburg), Melina Schüttler (ASC Göttingen), Pia Speh (SC Delphin Salzgitter)
- Amon Bode (MTV Bad Gandersheim), Jannik Hamann, Niclas Jury, Lennard Schulte (alle MTV Goslar), Linus Hennecke, Tom Schulz (SSG Wolfenbüttel)

Start war morgens um 9.00 Uhr. Nachdem alle Gepäckstücke in den Schränken verstaut waren, ging's zur ersten Quälrunde in den Gymnastikraum. Hierbei lag unser Schwerpunkt auf Koordinations- und Kräftigungsübungen, die einigen schnell den Schweiß auf die Stirn trieben und so mancher hatte auch schnell einen Knoten in den Armen oder Beinen. Wie eigentlich bei jedem Lehrgang mussten wir also feststellen, dass das Landtraining immer noch stiefmütterlich behandelt zu werden scheint, denn es gibt doch ziemliche Defizite.

Zum Wassertraining möchten wir erstmal etwas Positives anmerken. Hier sind gute Verbesserungen zu sehen - es gibt aber immer noch viel zu tun. Mit ein paar Kleinigkeiten lassen sich große Erfolge erzielen: die Gleitphasen müssen besser genutzt, die Beinarbeit noch intensiviert und die Körperspannung gestärkt werden. Es gibt viele gute Ansätze, die es nun weiterzuentwickeln gilt. Die 90 Minuten im

Wasser vergingen sehr schnell, die Fragen nach dem Mittagessen wurden immer dringender und wie immer wurden die Nudeln schnell verschlungen.

Da die Mittagspause dieses Mal auf Grund des kalten Wetters fast nur im Vorraum des Schwimmbades stattfinden konnte, musste der angestaute Bewegungsdrang im folgenden Landtraining bedient werden - unsere Aktiven wurden gar nicht müde und wollten immer mehr rennen. Trotzdem standen auch wieder Sprungübungen mit auf dem Plan. Wir haben dieses Mal einen „2er-Hopp“ gemacht, was auch schon recht gute Sprünge mit sich brachte. Hier liegt gutes Potenzial und es macht Lust auf spätere JMK-Jahre. Im letzten Wassertraining gab es zunächst noch einmal Technik- und zum Schluss Grundschnelligkeitstraining. Hier konnten noch einmal viele Reserven aktiviert werden - die meisten scheinen gut gerüstet für die KMK-Bezirksmeisterschaften am kommenden Wochenende. Wir sind sehr gespannt auf die Ergebnisse.

Insgesamt lässt sich resümieren, dass die Ausbildung im Wassertraining in den Vereinen recht gut zu laufen scheint, im Bereich des Landtrainings aber noch viel zu tun bleibt. Wir möchten an dieser Stelle noch einmal an alle Vereine appellieren, hier die Arbeit zu verstärken, denn viele Probleme, die im Wasser auftreten, können mit Landtraining behoben werden. Zu guter Letzt noch der Aufruf an alle, im nächsten Jahr etwas mehr Mut zu haben, uns die Jüngsten zu schicken: an so einem Tag kann jeder nur gewinnen ☺ Einzelkritiken bekommen die Heimtrainer wie immer bei mir, wenn sie mir eine kurze Mail schicken.

Bis zum nächsten Lehrgang!

Alex und Sascha

