

Tageslehrgang des Schwimmbezirks Braunschweig mit der Landestrainerin Steffi Baumgartl im SLZ in Hannover

Am 21. Februar 2010 haben sich auf Einladung der Landestrainerin Steffi Baumgartl die Kindermehrkämpfer des Schwimmbezirks Braunschweig sowie deren Heimtrainer im Sport-Leistungs-Zentrum (SLZ) in Hannover getroffen, um gemeinsam mit der Landestrainerin einen Trainingstag zu verbringen.

Nach einem frühen Aufstehen, einer Anreise über verschneite Straßen und dem Bestaunen des SLZ trafen sich die 20 Mehrkämpfer und 8 Heimtrainer mit der Landestrainerin und der Regionskoordinatorin des Schwimmbezirk Braunschweig Alexandra Janitzki zur frühen Stunde im Vorraum des SLZ. Gleich nach dem Eintreffen der Landestrainerin gab es deutliche Anweisungen. Zuerst ging es in den Seminarraum, um eine kleine Begrüßung durchzuführen. Anschließend ging es in die Umkleiden und dann in das Schwimmbad zur ersten Trainingseinheit. Es folgten Ein- und Ausschwimmen, kurze Strecken mit vielen Rhythmisierungen, lange Strecken mit Beine-, Kombi- und ganze Lage sowie erste Ansätze von Flossenschwimmen. Nach 2800m krabbelten die jungen Mehrkämpfer schon ziemlich kraftlos aus dem Schwimmbecken. Wer jetzt dachte, es würde eine Pause folgen, täuschte sich sehr. Es ging nach dem „1000m-Ausduschen“ direkt zum Umziehen und anschließend in die Turnhalle. Auch hier folgten diverse Sprintlauf und Reaktionsübungen, die allen Aktiven sehr viel Spaß bereiteten. Den Abschluss in der Turnhalle bildete ein Ballspiel namens Zombie, welches allen Kindern ausgesprochen gut gefiel. Vergessen waren die vorausgegangenen Anstrengungen beim Wasser- und Trockentraining. Beim anschließenden Umkleiden lachten schon wieder alle Aktiven. Jetzt ging es zum wohlverdienten Mittagessen. Hierzu wechselte man die Örtlichkeit und ging in die Kantine zum Landessportbund, der nur wenige Minuten Fußmarsch entfernt lag. Hier konnten alle neue Kraft beim sehr ausgiebigen Mittagessen schöpfen. Es folgte der Rückmarsch zum SLZ mit einer anschließenden 45-minütigen Pause. Nach der Pause begannen das Umziehen in die Schwimmklamotten sowie der Beginn der zweiten Schwimmtrainingseinheit. Diese zweite Einheit bestand im Wesentlichen aus 50m- und 100m-Strecken mit kurzen Pausenhalten, 600m Flossenschwimmen sowie ebenfalls 600m Techniktraining. Der schönste und krönende Inhalt dieser zweiten Einheit bildete zweifellos die differenzierte Technikschiulung mit Videoauswertung aller Aktiven. Nach dieser tollen Erfahrung konnte auch die Gesamtstrecke der zweiten Einheit von 2700m keinen Aktiven mehr schocken. Zum Abschluss gingen alle Aktiven in die vorhandene Sauna um sich aufzuwärmen. Nach dem anschließenden Duschen und Umziehen ging es zur Abschlussbesprechung in den Seminarraum. Daran folgte um 18 Uhr die Heimreise.

Ich möchte mich auch im Namen aller Aktiven, aller Heimtrainer, aller teilnehmenden Vereine, aller Eltern und nicht zuletzt ganz persönlich bei Steffi Baumgartl auf das herzlichste Bedanken. Alle Aktiven hatten einen wirklich tollen, aber auch anstrengenden Tag. Auch die Heimtrainer konnten viele neue Impulse für das eigene Heimtraining mitnehmen. Alles in allem war es ein ausgesprochen schöner und informativer Tag für alle. Dank an dieser Stelle richte ich auch an unsere Regionskoordinatorin Alexandra Janitzki, die sich immer sehr Anspruchsvoll um unsere Kinder- und Jugendmehrkämpfer im Schwimmbezirk Braunschweig kümmert. Zu guter Letzt bleibt mir nur noch eines zu sagen:  
Danke Steffi. Danke Alex.

Detlef Ostermann  
SC Delphin Salzgitter e. V.  
1. Vorsitzender