

Die „Großen“ wurden fit gemacht:

Lehrgang JMK II im Bezirksschwimmverband Braunschweig

Am Sonntag, 07. März 2010, fand der zweite JMK-Lehrgang des BSBS in Greene statt. Wie schon im Januar waren die Jahrgänge 1997/98 männlich sowie 1998/99 weiblich eingeladen worden, um sich auf die anstehenden Mehrkämpfe vorzubereiten. So fanden sich (abzüglich der kurzfristig krank ausgefallenen Jungs) letztlich 16 Schwimmerinnen und Schwimmer im Schulzentrum Greene ein.

Wie gewohnt wurde an Land und im Wasser trainiert. Die erste Einheit fand in der Turnhalle bei einem Zirkeltraining statt. Neben Statik für den Rumpf gab es Übungen zur Sprungkraft, allgemeinen Kräftigung und Schnelligkeit. Dabei kamen unsere Sportler doch schon ganz gut ins Schwitzen. Beim anschließenden Wassertraining gab es Einiges zu leisten: es kamen rund 4km zusammen, die gefüllt waren von den speziellen JMK-Inhalten, Ausdauererien und einem Schnelligkeitstest. Diesen haben alle Teilnehmer sehr erfolgreich absolviert und so hatten sich auch alle die Mittagspause und die Nudeln zur Stärkung wahrlich verdient. Organisiert hatte das Essen wie schon beim letzten Lehrgang in Greene die Familie Rossmann, der ich an dieser Stelle auch meinen Dank aussprechen möchte.

Nach der Mittagspause und einigen Diskussionen über sinnvolle Kleidung, wenn die Temperaturen im Minusbereich liegen, stand wieder Landtraining auf dem Programm, das von zwei Schwerpunkten geprägt war: zum einen durfte natürlich der 3er-Hopp nicht fehlen. Hier mussten wir leider feststellen, dass wenig Verbesserungen zu melden waren - für die Wettkämpfe liegt hier noch großes Potenzial! Lena Zink konnte sich mit 6,20m, was die Bestweite an diesem Tag bedeutete, erstmals in unsere interne JMK-Bestenliste eintragen. Stephanie Sohnekind bestätigte ihre 6,12m vom Januar. Bei den Jungen erreichte Rico Paul mit 6,12m die größte Weite. Zum Abschluss dieser Einheit stand dann ein kleiner Ausdauerlauf an ... Einzelheiten hierzu können nur die Teilnehmer selbst liefern ...

Schließlich ging es noch einmal ins Wasser. Der Trainingsplan war neben einigen Metern zur Technik ähnlich wie am Vormittag gestaltet, so dass wiederum rund 4km zusammenkamen. Auch den Test in dieser Einheit (Mittelstrecke) haben alle gut absolviert und ordentliche Ergebnisse erzielt.

Pünktlich um 18.00 Uhr waren dann auch die Jungs geduscht und angezogen, so dass wir den insgesamt wirklich erfolgreichen Lehrgangstag beenden konnten. Die Jungen des Jahrgangs 97 und die Mädchen des Jahrgangs 1998 verabschieden wir nun in ihre letzten JMK-Wettkämpfe und hoffen, dass sie auch „danach“ weiterhin so erfolgreich bleiben. Für alle anderen geht es dann nach den Sommerferien weiter bei uns.

Mein großer Dank geht noch einmal an Kristina Dörries, die - wie immer - an diesem Tag sehr gute Arbeit geleistet hat und eine Bereicherung war. Unsere Zusammenarbeit klappte wie gewohnt sehr gut.

Unsere Teilnehmer waren:

- Alke Heise, Beret Höpfner, Line Kamlot, Myriam Wadsack (Waspo 08 Göttingen)
- Ann-Sophie Breiting, Mathilda Gambal (Peiner SV)
- Greta Otto, Stephanie Sohnekind (SSG Raunschweig)
- Alina Zimmermann (Wasserfreunde Northeim)
- Lena Zink (MTV Goslar)

- Cedric Rzesacz (SSG Braunschweig)
- Lars Rossmann (MTV Bad Gandersheim)
- Lasse Düver, Sebastian Kamlot, Rico Paul (Waspo 08 Göttingen)
- Lukas Ringermuth (Wasserfreunde Northeim)

Wir wünschen Euch allen eine erfolgreiche Mehrkampfssaison!

Alexandra Janitzki

