



KMK-Lehrgang

Am 8. Mai fand unser KMK-Lehrgang in Goslar statt. Eingeladen waren die Aktiven der Jahrgänge 2001 und 2002. Wie gewohnt standen sowohl morgens als auch nachmittags jeweils Land- und Wassertraining auf dem Programm.

Los ging's also erstmal im Gymnastikraum. Nach einigen Übungen zur Erwärmung fanden hier Kräftigungs- und Dehnübungen statt. Die Gruppe arbeitete sehr konzentriert und motiviert, so dass alles prima klappte und sogar noch Zeit für ein kleines Spiel blieb. Im Anschluss sprangen dann alle ins Wasser, um hier die ersten Bahnen zu ziehen. Schwerpunkt in dieser Einheit waren Beinarbeit in allen Lagen sowie Startsprünge. Eigentlich gibt es gar nicht so viel zu berichten, denn die gute Stimmung hielt an und es lief alles reibungslos ab. Auch das verdiente Mittagessen und die Pause verbrachten alle in Ruhe. Die Mischung aus mittlerweile „alten Hasen“ und „Neulingen“ harmonierte hervorragend.

Im zweiten Landtraining beschäftigten wir uns mit verschiedenen Sprüngen, bis wir schließlich zum 3er-Hopp kamen. Auch hier gebührt der Gruppe ein Lob, denn auch unsere Jüngsten machten gute Fortschritte und konnten tolle Sprünge zeigen. Danach hatten sich alle doch glatt noch mal ein Spiel verdient. Und - wie langweilig - auch das zweite Wassertraining lief ganz glatt. Diesmal standen die einzelnen Techniken im Mittelpunkt und wir haben wirklich viel geschafft. Bleibt zu hoffen, dass sich alle alles merken konnten und weiterhin

fleißig arbeiten. Die Heimtrainer können natürlich gerne wieder Einzelkritiken bei mir anfragen.

Alles in allem war das ein total runder Tag, der harmonisch ablief und uns sehr viel Spaß gemacht hat. Die Kinder waren den ganzen Tag über sehr angenehm, was ihren Einsatz aber auch ihr soziales Miteinander angeht. Das ist wirklich zu loben.

Unsere Teilnehmer waren:

- Milena Schüttler, Bernadette Dornieden, Lena-Marie Kasten, Pia Speh, Madeleine Ohm
- Sophie Kral, Cecilia Bastigkeit, Julia Sophie Steinmetz, Rieke Hansen, Jessica Otto
- Max Henrik Wüllner, Tom Schulz, Torben Bernhause, Jannik Hammann, Niclas Jury
- Markus Kriks, Fynn Kunze, Thilo Philipp, Reik Maretzki

Unsere Lehrgänge machen nun schon einmal Sommerpause. Es geht dann im September mit den „neuen“ Jahrgängen für die kommende Mehrkampfsaison weiter.

Bis dahin: schön fleißig bleiben!

Alexandra & Sascha Janitzki

