

Schneller Start ins neue Jahr: Lehrgang SMK I im BSBS

Kaum dass die letzten Silvesterknaller verglüht waren, trafen sich die SMK-Schwimmerinnen und Schwimmer am 4. Januar 2012 im allseits beliebten Greene, um das neue Jahr gebührend zu empfangen. Da der Bezirks-SMK in diesem Jahr bereits mit den langen Strecken am 14./15. Januar ausgetragen wird, lag dieser letzte Tag der Weihnachtsferien günstig, um noch einmal richtig Gas zu geben. Die meisten unserer Teilnehmer sind ja bereits „alte Hasen“, was die Lehrgänge angeht, kommen doch einige nun schon seit fünf Jahren zu uns. Wir sind ein richtig gutes Team geworden, mit dem sich konstant arbeiten lässt. Die meisten Sportler und Vereine arbeiten Hand in Hand mit uns, so dass man sich prima ergänzt und die Kinder voranbringt.

Wir starteten in der Turnhalle, wo es zunächst einmal mit netten Übungen für die Rumpfkraft losging - was ja immer wieder Freude in die Gesichter aller zaubert. Belohnt wurden all diese Strapazen mit einer Runde Völkerballspiel. Beim Wassertraining lag unser erster Schwerpunkt im Hinblick auf den SMK und die Langen Strecken auf den 200m Lagen und 400m Kraul, so dass insgesamt fast 4km zusammengeschwommen wurden. Einen weiteren Block gab es zur Beinarbeit, wo es Clara Kamper gelang, sich in die Lehrgangsrekordliste zu schwimmen: sie benötigte für die 50m Kraulbeine nur 41,79 Sekunden und ist damit unsere schnellste Kraulbeineschwimmerin seit es die Lehrgänge in dieser Form gibt (2004). Die gesamte Rekordliste kann auf der Homepage des BSBS eingesehen werden.

Alle hatten sich die Mittagspause und das Nudelessen wahrlich verdient. Wie schnell Nudeln ihre Energien freisetzen, sieht man in der Pause immer sehr gut: da hält es keinen auf den Stühlen, es geht immer sofort ab in die Turnhalle. Das Aufwärmen für die zweite Trockentrainingseinheit hat da nur noch sporadischen Wert. Dieses Mal galt es, neben dem Rumpf auch die Beine zu kräftigen und zu dehnen, was bei dem ein oder anderen leichte Gleichgewichtsschwankungen auslöste. Überlebt haben es letztlich aber doch wieder alle, so dass wir auch diese Einheit mit einem Spiel abschließen konnten, bevor es wieder ins Wasser ging. Noch einmal zwei Stunden Schwimmen standen auf dem Programm und wieder kamen einige Meter zusammen. Wie viele Kilometer jeder letztlich auf seinem Konto verbuchen konnte, lag jedem selbst in der Hand, denn der Wunsch nach dem „Würfelspiel“ war doch überwältigend - wobei auch hier der Schwerpunkt eben auf den SMK ausgerichtet war, so dass man noch einmal schön Meter sammeln konnte.

Insgesamt sind unsere Sportlerinnen und Sportler gut auf den Bezirks-SMK vorbereitet!

Teilgenommen haben:

- Annika Graf, Marco Laborius (SSG Braunschweig)
- Thea Hamann, Katharina Henne, Jorge Zips (BSV Ölper 2000)
- Clara Kamper (Waspo 08 Göttingen), Florian Hädicke (Wasserfreunde Northeim), Nick Näther (LSKW Bad Lauterberg), Jan Stallmann (TSV Salzgitter), Niklas Seidel (MTV Osterode)
- Aaron Friedrich, Janek Ottlik (Peiner SV)
- Julia Margjini, Tim Rebentisch (TuS Clausthal-Zellerfeld)
- Vanessa Wiegmann, Darwin Kathagen, Henrique Lotz, Lars Schmidt (TV Jahn Wolfsburg)

Der nächste Lehrgang zum SMK findet am 25. Februar in Greene statt, um dann den Landes-SMK ins Visier zu nehmen.

Bis dahin!

Alex und Sascha