

Erster Samstag im neuen Jahr: Erster Lehrgang JMK im BSBS

Nachdem am Mittwoch schon die SMK-Schwimmer(innen) in das neue Mehrkampfjahr gestartet waren, folgten am Samstag, 7. Januar 2012, ebenfalls in Greene, die diesjährigen Jugendmehrkämpfer, also die Kinder der Jahrgänge 2001 und 2002. Auch sie hatten wieder einmal je zwei Trainingseinheiten an Land und im Wasser zu absolvieren.

Um die sportliche Grundausbildung und somit auch die Mehrkampfübungen zu unterstützen, galt es zunächst, an der Rumpfkraft zu arbeiten. Der ein oder andere Bauchmuskel war zwar noch in den Weihnachtsferien, aber die Leistungen sind in diesem Bereich doch insgesamt besser geworden. Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit ließen sich natürlich wieder gut in Spielform trainieren. Im zweiten Landtraining ging es dann hauptsächlich an die Beinkraft und Dehnung - wo noch Einiges an Potenzial schlummert, hier besteht wirklich Handlungsbedarf!

Wie schon bei den „Großen“ lag der Schwerpunkt im Wasser auch zunächst auf den 200m Lagen und 400m Kraul, um die Verbindung zwischen Langer Strecke und Mehrkampf zu gewährleisten. Allerdings nahmen hier die technischen Übungen des JMK einen wesentlichen Teil ein. Auch bei diesen Sportler(inne)n war der Ehrgeiz groß, sich in die Bezirksbestenlisten zu schwimmen. Es gab viele sehr gute Leistungen, vor allem wenn man bedenkt, dass durch die Einführung des SMK und dadurch bedingte Verjüngung im JMK eben ein Nachteil entstanden ist - wird man doch auch an Älteren gemessen. Allem zum Trotz konnte Eileen Schulze vom TV Jahn Wolfsburg zeigen, dass jünger sein nicht immer ein Nachteil sein muss. Sie konnte im Gleittest über 7,5m in 4,46 Sekunden eine neue absolute Bestmarke setzen und alle bisherigen Starterinnen (seit 2005) hinter sich lassen. Noch bemerkenswerter ist ihre Leistung über die 15m Delphinkicks in Bauchlage: in 9,76 Sekunden erreichte unser "Küken" die zweitschnellste Ergebnis aller Zeiten. Unsere Sportler(innen) sind gut drauf und prima gewappnet für die anstehenden Mehrkampfmeisterschaften.

Teilgenommen haben:

- Lina Sander, Malte Ahrens (SSG Braunschweig)
- Maxime Paul, Markus Kriks (BSV Ölper 2000)
- Julia Sophie Steinmetz, Melina Schüttler, Kevin Fuhrmann, Fynn Kunze, Jarik Strelow (Waspo 08 Göttingen)
- Luca-Sophie Zirbus, Niklas Katron (MTV Osterode)
- Cecilia Bastigkeit, Sophie Kral, Eileen Schulze, Torben Bernhauer (TV Jahn Wolfsburg)
- Liv Mitze (MTV Gifhorn), Robin Samtlebe (Peiner SV), Linus Hennecke (SSG Wolfenbüttel), Max Henrik Wüllner (ASC Göttingen); Amon Bode (MTV Bad Gandersheim)

Der nächste Lehrgang zum JMK findet am 26. Februar in Goslar statt. Bis dahin wünschen wir Euch viel Erfolg bei allen Wettkämpfen.

Alexandra und Sascha Janitzki