

Auch die Jüngsten sind wieder im Programm: Lehrgang KMK I am 11. Februar 2012

Am letzten Samstag war es soweit: nach den Lehrgängen zum SMK und JMK, die wir gleich Anfang Januar veranstaltet hatten, waren nun unsere Jüngsten an der Reihe. Nach dem Prinzip, das sich in den letzten Jahren bewährt hatte, waren die Aktiven des Jahrgangs 2003 nach ihren letzten Ergebnissen aus den KMK-Wettkämpfen eingeladen worden. Die Teilnehmer des Jahrgangs 2004, die in diesem Jahr neu zu den Mehrkämpfern gehören, waren von ihren Heimtrainern angemeldet worden. Hierbei ist eine deutlich positive Tendenz zu sehen, denn gleich 12 Kinder waren vorgeschlagen worden - und diese 12 zeigten sehr gute Leistungen und hinterließen einen tollen Eindruck. Dabei ist außerdem positiv zu erwähnen, dass es wieder eine größere Breite an Vereinen gibt, die uns ihre Schwimmer(innen) schicken. Das ist gut so! Alles in allem war es ein gelungener Einstieg in die Mehrkampfkariere. Neben mir stand an diesem Tag Nicole Krohn am Beckenrand, die mit all ihrer Erfahrung eine Bereicherung war und den Kindern wertvolle Tipps mit auf den Weg geben konnte. Außerdem war unsere Nachwuchsstützpunkttrainerin Carmen Braun zu einer kurzen Visite in Greene.

Nachdem alle Formalien geklärt und die Eltern in einen „freien Tag“ verabschiedet waren, stand unsere erste Trainingseinheit in der Turnhalle auf dem Programm. Nach einem kleinen Läufechen zur Erwärmung gab es eine Einführung in statische Kräftigungsübungen. Diese Übungen wurden auch in der zweiten Landeinheit am Nachmittag wiederholt - in der Hoffnung, dass sie mit nach Hause genommen und dort weiter geübt werden. Weiterhin durften die Kinder einen Bewegungsparcours durchlaufen, in dem ihre koordinativen Fähigkeiten gefordert waren. Nachmittags gab es dann für den konditionellen Bereich noch kleine Spiele. Beim ersten Wassertraining haben wir viele technische Übungen durchgeführt, in der zweiten Einheit galt es, neben weiteren technischen Schwerpunkten auch mal ein paar längere Strecken zu schwimmen. An dieser Stelle möchte ich alle Aktiven ausdrücklich für ihren tollen Einsatz an diesem Tag loben - das war echt gut und hat sich wirklich gelohnt!

Erwähnen möchte ich auch noch einmal unsere Rückmeldebögen, die jede(r) Aktive zur Übermittlung an den Heimtrainer mitbekommen hat. Diese Zettel sollen dazu dienen, für das Heimtraining festzuhalten, woran jeder als nächstes arbeiten sollte, einfach ein paar kleine Tipps. Jeder sollte dabei wirklich verstehen, dass ein Tipp zur Weiterentwicklung keine negative Kritik ist! Es ist mehr als normal, dass bei 7- und 8jährigen Kindern noch Verbesserungspotenzial besteht! Dafür sind wir ja da, um eben die Weichen zu stellen und zu unterstützen. Hierbei sollen auch Trainer und Eltern ihre Kinder positiv bestärken. Und wenn eine gute Wasserlage, ein richtiger Rhythmus oder eine starke Beinarbeit als Stärken hervorgehoben werden, sind das keineswegs Banalitäten, sondern Basiselemente, ohne die es gar nicht weitergehen kann. Also: keine Sorge - macht weiter so!

Teilgenommen haben an diesem Tag:

- Finn Heyer, Thorben Lampe (SV Treue Schöningen)
- Paula Bachmann, Malin Bielefeld, Meret Heise, Laetitia Hoppe, Timothy Veldkamp (Waspo 08 Göttingen)
- Ida Gehrt, Sophie Rühlmann, Jan Scholz (ASC Göttingen)
- Sophie Keil, Levin Aschermann (Wasserfreunde Northeim)
- Lia Henkelmann, Anna Mayer, Nele Marie Ulbrich (BSV Ölper 2000)
- Amelie Tschäpe, Annina Tschäpe (MTV Bad Gandersheim)
- Rebecca Hoffbauer (SSG Braunschweig)
- Pia Fromhage, Elisabeth Koal, Justine Meyer (TV Jahn Wolfsburg)

Der nächste Lehrgang zum KMK findet am 5. Mai in Goslar statt.

Bis dahin!

Alexandra Janitzki