

Techniklehrgang des LSN für den BSBS-Nachwuchs am 15. April 2012 in Hannover

Während die Großen im Stadionbad bei den Landesmeisterschaften um Medaillen und Titel schwammen, folgten unsere „Kleinen“ der Einladung des LSN und verbrachten einen Tag im Sportleistungszentrum (SLZ). Wie bereits vor zwei Jahren konnten an diesem Tag durch den BSBS ausgewählte Sportlerinnen und Sportler (Jahrgänge 2002 und 2003) einen Tag bei einer Landestrainerin zeigen, was sie können. Dieses Mal war es Ildiko Bundics, die den Lehrgang leitete. Auch die Heimtrainer waren eingeladen dabei zu sein: Kerstin Krumbach (Waspo 08 Göttingen), Dennis Bauch (TV Jahn Wolfsburg), Max Kofler (ASC Göttingen) und Sören Novin (Polizei SV Braunschweig) waren neben Alexandra Janitzki dabei.

Ildiko begrüßte uns morgens im SLZ und erklärte zunächst kurz, was sie alles für den Tag geplant hatte. Dann ging es auch schon zum ersten Wassertraining in die Schwimmhalle. Erfreulicherweise gab es dieses Mal keine Probleme mit der Wassertemperatur, so dass alle fleißig mitmachen konnten. Der Schwerpunkt lag in dieser Einheit auf dem Kraulschwimmen. Unsere Schwimmer(innen) waren hoch motiviert, die neuen Tipps umzusetzen, und absolvierten gewissenhaft alle Übungen. Im Anschluss gab es eine Theorieeinheit zu den Techniken in den einzelnen Schwimmgarten. Ildiko hatte hierzu Videoaufnahmen aus ihrem ungarischen Heimatverein mitgebracht, so dass wir unter anderem den amtierenden Weltmeister Daniel Gyurta zu Jugendzeiten bestaunen konnten. Danach gingen wir zum wohlverdienten und wie immer leckeren Mittagessen in die Akademie des Sports, die anschließende Pause verbrachten wir mit kleinen Spielen (wie so oft war „Zombie-Ball“ sehr beliebt).

Im zweiten Wassertraining kamen dann mit Delphin, Rücken und Brust die weiteren Schwimmgarten an die Reihe. Auch hier hatte Ildiko Übungsreihen vorbereitet, die die Technik unserer Schwimmer(innen) verbessern sollten. Die Zeit verging wie im Flug. Zum Abschluss ging es dann in die Turnhalle, wo Dehnung und Kräftigung im Mittelpunkt standen. Hier konnten wir alle einige neue (ungarische?) Übungen lernen. Nun liegt es an den Heimtrainern, diese Arbeit fortzusetzen und die Techniken zu festigen.

Dabei waren:

- Rebecca Hoffbauer, Sophia Laborius, Lina Sander, Bastian Graf, Pascal Schröder (SSG Braunschweig)
- Justine Meyer, Sophie Kral, Marvin Ohm (TV Jahn Wolfsburg)
- Franka Dübel (MTV Gifhorn), Thorben Lampe (SV Treue Schöningen), Jan Scholz (ASC Göttingen)
- Nele Marie Ulbrich, Maxime Paul, Markus Kriks (BSV Ölper 2000)
- Laetitia Hoppe, Julia Sophie Steinmetz, Maik Bruse, Timothy Veldkamp, Fynn Kunze, Jarik Strelow (Waspo 08 Göttingen)

Wir hoffen sehr, dass diese Maßnahme sich etabliert und wir auch im nächsten Jahr die Gelegenheit zu einem solchem Lehrgang bekommen.

Alexandra Janitzki