

**Die Sommerpause ist vorbei:  
Lehrgang JMK III  
im Bezirksschwimmverband Braunschweig e.V.**

Kaum sind die Sommerferien vorbei, geht es auch schon Schlag auf Schlag von einem Ereignis zum nächsten: eine Woche nach den Bezirkssprintmeisterschaften stand auch schon der erste JMK-Lehrgang auf dem Programm. So begrüßte ich gemeinsam mit Nicole Krohn und Sascha Janitzki die Jahrgänge 2002 und 2003, sich einen Tag lang in Goslar auf die Mehrkämpfe der neuen Saison einzustimmen, wobei die „Großen“ ja nun schon „alte Hasen“ im JMK sind und die „Kleinen“ ihren ersten Start in diesem Wettkampf noch vor sich haben. Aber der frühe Vogel fängt ja bekanntlich den Wurm – und wir wollten den Vogel wecken. Also ging es morgens gleich mal raus zum Landtraining, um ein bisschen was für Kondition und Koordination zu tun. Frische Luft tut eben gut und im Goslarer Freibad steht ja auch ein Klettergerüst, das immer wieder einlädt, dass sogar die Pausen aktiv verbracht werden.

Das zweite Landtraining nach der Mittagspause haben wir im Kursraum des Fitnessstudios „Actic Fitness“ absolviert. Auch in dieser Einheit stand die Koordination im Mittelpunkt unserer Arbeit, außerdem haben wir Stützkraft, Sprungkraft und Reaktionsschnelligkeit trainiert. Durch die Spielformen hierzu waren unsere Aktiven auch sehr engagiert bei der Sache – klar: „Jungen gegen Mädchen“ bringt immer die höchste Motivation !!! Und wer wollte, durfte auch mal wieder „Möhren ziehen“ !!! Im Wasser galt es neben kleinen Ausdauerblöcken vor allem die technischen Übungen (Delphinkicks und Gleiten) zu üben, denn man kann ja gar nicht früh genug damit beginnen und es gar nicht oft genug machen. So haben wir hier den Grundstein für eine hoffentlich erfolgreiche Mehrkampfsaison gelegt.

Dabei waren:

- Sophie Kral, Justine Meyer, Jessica Otto, Marvin Ohm (TV Jahn Wolfsburg)
- Rebecca Hoffbauer, Sophia Laborius, Lina Sander, Bastian Graf, Pascal Schröder (SSG Braunschweig)
- Maxime Paul, Markus Kriks (BSV Ölper 2000)
- Ida Gehrt, Sophie Rühlmann, Jan Scholz (ASC Göttingen)
- Laetizia Hoppe, Max Henrik Niere, Jan-Luka Püschl, Jarik Strelow, Timothy Veldkamp (Waspo 08 Göttingen)

Alexandra Janitzki