

Lehrgang JMK II: Totaleinsatz in Greene

Am Samstag, 09.03.2013, ging es gleich weiter mit dem Lehrgang JMK II. Dieser Tag sollte uns alle - die Sportler, meinen Partner am Beckenrand, Sören Novin, und natürlich auch mich selbst - an unsere Grenzen bringen. Es ging ganz normal los: zuerst Trockentraining in der Sporthalle, ganz viel Bewegung: Laufspiele und Reaktionssprints - da mussten die Beine schon Einiges leisten! Aber wenn ein Ball im Spiel ist, fällt ja bekanntlich alles leichter! Auch das erste Wassertraining lief nach Plan, 19 Aktive brachten das Hallenbad zum Kochen. Der Schwerpunkt lag im technischen und koordinativen Bereich, was viel Spaß brachte, aber auch eine große Herausforderung an die Konzentration erforderte - da kann der ein oder andere plötzlich schon mal nicht mehr bis 2 zählen ...

Danach wurden alle mit dem gewohnten Nudelessen belohnt. Da Sophie an diesem Tag Geburtstag hatte, gab es zum Nachtisch auch noch einen Muffin für jeden. Die neu gewonnene Energie konnten leider nicht alle sinnvoll umsetzen und es gab doch einige Beulen und Blessuren, auf die wir gerne verzichtet hätten. Nichts desto Trotz wurde im zweiten Trockentraining Sprungkraft trainiert. Im Wasser galt es nun, noch einmal alle Konzentration auf die technischen Disziplinen des JMK, also die Kicks und das Gleiten, zu bündeln. Auch wenn alle ganz schön erschöpft waren, wurden zum abschließenden Staffelschwimmen und Spiel im Laufball die letzten Kräfte mobilisiert.

Die Teilnehmer an diesem Tag waren:

- Ida Belhustede, Sophia Laborius, Lina Sander, Bastian Graf, Pascal Schröder (SSG Braunschweig)
- Esther Schoemaker, Nele Marie Ulbrich, Maxime Paul, Markus Kriks (BSV Ölper 2000)
- Laetitia Hoppe, Maik Bruse, Max Henrik Niere, Jan-Luka Püschl, Timothy Veldkamp, Fynn Kunze, Jarik Strelow (Waspo 08 Göttingen)
- Ida Gehrt, Sophie Rühlmann, Jan Scholz (ASC Göttingen)

Für unsere Aktiven stehen in den Osterferien nun diverse Trainingslager auf dem Programm, damit der JMK bei den Landesjahrgangsmesterschaften erfolgreich bestritten werden kann. Wir drücken Euch hierfür die Daumen - und sehen uns dann im Sommer wieder!

Bis dahin!
Alexandra Janitzki