

Neue Saison - nächster Lehrgang!

Im BSBS wird schon wieder fleißig trainiert!

Die neue Saison hat kaum begonnen, da starten natürlich auch unsere Lehrgänge wieder. Den Anfang machten am 17. August die kommenden Jugendmehrkämpfer der Jahrgänge 2003 und 2004. Bei sonnigem Wetter und angenehmen Temperaturen trafen wir uns im Aquantic in Goslar. Das erste Trockentraining war dank Fabian Krengels Kreativität sehr spielerisch gestaltet, so dass der hohe Laufanteil leichter fiel und alle fleißig am Rennen waren. In der zweiten Landeinheit stand dann Sprungkraft im Mittelpunkt - immer wieder ein heißes Thema, immer wieder aktuell, immer wieder mit Steigerungspotenzial. Beim Wassertraining hieß es für die Jüngeren, sich mit den JMK-Übungen vertraut zu machen, besonders mit den Delphinkicks, was auch bei Übungen zu Starts und Wenden immer wieder eingebunden wurde. Auch die Großen waren immer wieder gefordert, die Übungen in ganzheitliche Bewegungen umzusetzen, um in der anstehenden Sprint- und Kurzbahnsaison die Vorteile nutzen zu können. Wir hoffen, dass die Basis diesen Tages im Heimtraining weiterverfolgt wird.

Dabei waren:

- Sophie Keil (Wasserfreunde Northeim)
- Amelie und Annina Tschäpe (MTV Bad Gandersheim)
- Malin Bielefeld, Meret Heise, Laetitia Hoppe, Maik Bruse, Max Henrik Niere, Jan-Luka Reschke, Maurizio Schüttler, Timothy Veldkamp, Luis Willig (Waspo 08 Göttingen)
- Joke Ahrens, Ida Belhustede, Rebecca Hoffbauer, Chris-Sullivan Dankert, Enno Mennenga, Maximilian Schwermer (SSG Braunschweig)
- Jakob Mayer, Jan Scholz (ASC Göttingen)
- Esther Schoemaker, Nele Marie Ulbrich (BSV Ölper 2000)

Nun wollen wir mal sehen, wie unsere Aktiven sich bei den kommenden Wettkämpfen, speziell natürlich beim Bezirks-KMK, schlagen werden. Um den 2004ern beim Übergang zum JMK zu helfen, findet noch ein weiterer Lehrgang für sie im Oktober in Greene statt.

Bis dahin: viel Erfolg!

Alexandra Janitzki