

Lehrgang JMK und KMK

am 2. Februar 2010

Um wirklich allen Mehrkämpfern einen guten Start in das neue Jahr zu ermöglichen und die Vorbereitung auf die anstehenden Meisterschaften zu unterstützen, nutzte der BSBS den schulfreien Dienstag, 2. Februar 2010, um den dritten Lehrgang des Jahres zu veranstalten. Eingeladen waren die Jahrgänge 2000/2001 weiblich sowie 1999/2000 männlich.

Veranstaltungsort war zum ersten Mal seit Durchführung der Lehrgänge in dieser Art (2005) das Hallenbad in Greene (Kreienzen). Dieses Schwimmbad liegt in einem Schulzentrum und bietet hervorragende Trainingsmöglichkeiten, da wir auch die ebenfalls im Gebäude liegende Sporthalle nutzen konnten.

Nachdem sich (fast) alle durch das Winterchaos gekämpft hatten, startete das Training in der Turnhalle. Nach einigen Laufrunden zur Erwärmung, die mit konditionellen und koordinativen Aufgaben gefüllt waren, absolvierten unsere fleißigen Aktiven ein kleines Zirkeltraining, in dem Übungen mit dem Sprungseil, dem Theraband und Sprünge zu leisten waren. Nach 45 Minuten waren alle gut ins Schwitzen geraten und wir wechselten in die Schwimmhalle zum ersten Wassertraining. 90 Minuten galt es hier zu trainieren. Neben technischen Übungen und Bearbeit wurde auch ein Test über 200m Kraul geschwommen. Zum Abschluss dieser Einheit durften dann noch die Flossen angezogen werden.

Auch unser Mittagessen nahmen wir im Schulzentrum ein, die Schwimmfreunde aus Bad Gandersheim versorgten uns fürstlich, so dass alle neue Energien für die Nachmittagseinheiten tanken konnten. Dass unsere Aktiven sehr sportbegeistert sind, zeigte sich auch in der Pause, die nicht zur Erholung, sondern viel mehr zu weiteren Spielen in der Turnhalle genutzt wurde. So konnten wir nahtlos in die zweite Trockentrainingseinheit starten, wo der 3er-Hopp den Schwerpunkt bildete. Hierbei wurden z. T. auch schon gute Weiten erreicht, einmal sogar die 6m-Marke geknackt. Trotzdem muss angemerkt werden, dass hier noch viel Potenzial schlummert, das durch regelmäßiges Üben in den Vereinen herausgekitzelt werden muss.

Das zweite Wassertraining ging dann sogar über zwei Stunden. Wir hatten viel Zeit für technische Übungen, schwammen einen

weiteren Test und konnten im Flossenschwimmen nochmal „Meter machen“. Am Ende des Tages war doch viel geschafft, mehr als 5km geschwommen und wirklich fleißig gearbeitet worden. An dieser Stelle möchte ich den Teilnehmern in großes Lob aussprechen: Ihr wart eine tolle Truppe an diesem Tag! Weiter so ☺ Ich bin nun gespannt auf die Ergebnisse bei den anstehenden Meisterschaften. Viel Erfolg hierbei!

Unsere Teilnehmer an diesem Tag waren:

- Bernadette Dornieden, Jill Brand, Marvin Koschinski (Waspo 08 Göttingen)
- Madeleine Ohm, Vanessa Wiegmann (TV Jahn Wolfsburg)
- Joanna Braun, Mareike Wieldt, Florian Hädicke (Wasserfreunde Northeim)
- Sophie Schmitt, André Ostermann, Jan Stübig (SC Delphin Salzgitter)
- Marco Laborius, Kevin Hofbauer (SSG Braunschweig)
- Tim Arnemann, Felix Pralle (SC Hellas Einbeck)
- Lena-Marie Kasten (MTV Goslar), Julia Margjani (TuS Clausthal-Zellerfeld), Janek Ottlik (Peiner SV)



Alexandra Janitzki