

## Lehrgang KMK II:

**Immer dran bleiben - immer weitermachen !!!**

Auch wenn die Mehrkämpfe gerade eine etwas ruhigere Phase im Wettkampfplan haben, lassen wir im Bezirksschwimmverband Braunschweig e.V. nicht locker und trainieren immer weiter. Zum zweiten Mal in diesem Jahr kamen also die Kindermehrkampfschwimmerinnen und -schwimmer der Jahrgänge 2002 und 2003 in Goslar zusammen. Dieses Mal waren alle Teilnehmer anhand ihrer Wettkampfergebnisse eingeladen worden - und dieser Einladung auch gefolgt.

Da das Wetter an diesem Tag zumindest vormittags ganz auf unserer Seite war, konnten wir unser erstes Trockentraining draußen im Freibad absolvieren und viele Übungen auf den Wiesen machen. Wie praktisch, dass das Aquatic am Hang liegt und sich dadurch gleich ein paar Schwierigkeiten einbauen lassen. Neben der Ausdauer war hierbei vor allem die Koordination gefragt, so dass der ein oder andere „Knoten“ in die Beine bekam. Da steckt doch noch Einiges an Potenzial, das in Angriff genommen werden muss! Im ersten Wassertraining lag unser Schwerpunkt auf den Rollwenden und der Beinarbeit. Wie immer gilt: das war gut - geht aber noch besser! Es muss dennoch ganz klar gesagt werden, dass wir eine leistungsstarke Gruppe hatten, die schon viele Übungen umsetzen konnte. Viele sind auf einem sehr guten Weg und bringen tolle Voraussetzungen mit. Also waren die Nudeln zum Mittagessen auch wohlverdient! - und auch nützlich, denn es standen ja noch zwei weitere Trainingseinheiten an.

Leider verließ uns der Sonnenschein zum Ende der Mittagspause, so dass wir die zweite Einheit Trockentraining in den Gymnastikraum verlegt haben. Hier haben wir einmal getestet, wie es so um die Rumpfkraft unseres Nachwuchses bestellt ist. Hier zeigte sich ein sehr differenziertes Bild, was wieder einmal bewies, dass das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur gerne ausgebaut werden darf. Bei den kleinen Spielen waren alle sehr motiviert dabei und zeigten eine gute Sprint- und Reaktionsfähigkeit. Im zweiten Wassertraining standen zunächst einmal technische und koordinative Übungen zu allen Schwimmarten auf dem Programm. Außerdem haben wir noch einmal Gleiten und Kopfweitsprung geübt.

Alles in allem lässt sich festhalten, dass wir viele Talente in unseren Reihen haben - die nun gefördert und auch gefordert werden müssen! Dabei waren an diesem Tag:

- \* Rebecca Hoffbauer, Lina Sander (Polizei SV Braunschweig)
- \* Saskia Balkart, Luca-Sophie Zirbus, Niklas Katron (MTV Osterode)
- \* Jessica Otto, Cecilia Bastigkeit, Marvin Ohm (TV Jahn Wolfsburg)
- \* Julia Sophie Steinmetz, Fynn Kunze, Maik Bruse, Jarik Strelow, Anton Streck (Waspo 08 Göttingen)
- \* Ida Gehrt, Jan Scholz (ASC Göttingen)
- \* Lotta Dedecke (MTV Goslar), Patricia Hauptmann (MTV Gifhorn), Markus Kriks (BSV Ölper 2000), Robin Samtlebe (Peiner SV), Thorben Lampe (SV Treue Schöningen)

Als Trainerin stand mir an diesem Tag in gewohnt perfekter Manier Kristina Dörries zur Seite - vielen Dank für Deinen Einsatz, es hat wie immer alles super geklappt!

Wir wünschen allen Mehrkämpfern erfolgreiche Trainingswochen und gute Ergebnisse bei den KMK-Wettkämpfen im Herbst. Wir werden dann im November noch einen KMK-Lehrgang im BSBS veranstalten.

Bis dahin!  
Alexandra Janitzki