

Letzter Lehrgang 2011: noch einmal JMK und KMK

Am 1. Advent dieses Jahres fand unser letzter Nachwuchslehrgang statt. Eingeladen hatten wir noch einmal die Jahrgänge 2002 zur Vorbereitung auf den bereits im Januar stattfindenden JMK und den Jahrgang 2003, der auch im neuen Jahr noch im (dann neuen) KMK an den Start gehen wird. Wir verbrachten einen erfolgreichen Tag im Schwimmbad in Goslar, bei dem auch einige neue Gesichter nach ihren tollen Leistungen beim Bezirks-KMK in unseren Reihen zu begrüßen waren.

Wie immer hatten alle Aktiven zwei Einheiten an Land und im Wasser zu absolvieren. Das Fitnessstudio „Actic“ hatte uns dankenswerter Weise wieder den Kursraum zur Verfügung gestellt, so dass wir dort unser Trockentraining abhalten konnten. Bei der morgendlichen Einheit lag unser Schwerpunkt auf Kräftigungsübungen für den ganzen Körper, die es schafften, dem ein oder anderen die ein oder andere Schweißperle auf die Stirn zu treiben. Wie immer zeigte sich, dass der Stand in diesem Bereich höchst unterschiedlich ist und hier noch große Reserven liegen. Im Trockentraining am Nachmittag gab es kleine Spiele zur Reaktionsfähigkeit und Übungen zur Sprungkraft.

Zum Wassertraining waren die Schwimmerinnen und Schwimmer nach ihren Jahrgängen aufgeteilt. Die „Großen“ durften sich bei Kristina mit den Übungen des Jugendmehrkampfes auseinandersetzen. Da für den Jahrgang 2002 wie bereits erwähnt jetzt der große Sprung vom Kinder- zum Jugendmehrkampf ansteht und die Meisterschaften hierzu bereits früh im neuen Jahr terminiert sind, hatten die Aktiven einige Meter zu schwimmen – oder wie man so schön sagt: Kacheln zu zählen! Die Sportlerinnen und Sportler des Jahrgangs 2003 vertieften bei Alex ihre Fähigkeiten im KMK. Bei beiden Gruppen gab es dazu immer wieder Blöcke mit technischen Übungen, um eben auch hier noch einmal speziell arbeiten zu können. Dass alle gut mitgearbeitet haben, zeigte sich auch in der Mittagspause, als alle Nudeln verputzt wurden – sehr gut – weiter so !!!

Teilgenommen haben:

- Rebecca Hoffbauer, Lina Sander, Sophie Laborius, Sari Thiel (SSG Braunschweig)
- Laetitia Hoppe, Maik Bruse, Timothy Veldkamp, Fynn Kunze (Waspo 08 Göttingen)
- Patricia Hauptmann (MTV Gifhorn), Markus Kriks (BSV Ölper 2000), Niklas Katron (MTV Osterode), Robin Samtlebe (Peiner SV), Thorben Lampe (SV Treue Schöningen)
- Ida Gehrt, Sophie Rülmann, Jan Scholz (ASC Göttingen)
- Justine Meyer, Cecilia Bastigkeit, Marvin Ohm, Thilo Philipp (TV Jahn Wolfsburg)

Ein ganz großes Dankeschön im Namen aller sei an dieser Stelle noch an Kristina Dörries ausgedrückt, die in gewohnter Manier tatkräftig mitgearbeitet und unsere Sportler betreut hat. Wir hoffen alle sehr, dass Kristina nach ihrer Rückkehr von der „Aida“ wieder bei uns mitarbeiten wird.

Nun wünsche ich Euch allen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins neue Jahr – aber bitte nicht wörtlich nehmen! Wir sehen uns im neuen Jahr!

Alexandra Janitzki