

Landesvielseitigkeitstest (LVT) in Osnabrück

Ein kleine Mannschaft durfte am Landesvielseitigkeitstest des Stützpunktes Osnabrück teilnehmen. Dieser Herausforderung stellten sich Magnus Kamp (2001), Alina Menke (2001), Felix Berling (2002), Rebekka Conen (2002) und Henrike Volmer (2004) die von Nicole Heidemann begleitet wurden. Der LVT soll mind. einmal jährlich durchgeführt werden, um die Entwicklung der Schwimmer zu dokumentieren.

Folgende Fertigkeiten werden getestet:

- Schnelligkeit: 4x15m je Schwimmlage
- Beinarbeit: 4x50m je Schwimmlage
- Gleitfähigkeit: 7,5m
- Delphin-Kicks: 15m Bauch und Rückenlage
- Gesamtschwimmt über 25m, 50m oder 100m Strecken je nach Jahrgang, bei der auch die Technik beurteilt werden soll.
- Körpergröße und –gewicht
- Schulterbeweglichkeit
- Rumpfbeweglichkeit
- Fußbeweglichkeit
- Liegestütz
- Sit-Ups
- Rückenmuskeltest
- Klimmzüge
- 3er-Hopp

Unsere Schwimmer/-innen konnten bei diesen verschiedenen Aufgaben sehr gut mithalten, wobei jeder seine eigenen Schwächen erkennen konnte.

Es war ein interessanter Tag, dessen Ergebnisse in das zukünftige Samstagstraining mit einfließen werden.