

Nachwuchslehrgang der Bezirksschwimmverbandes Weser-Ems am 31.05.2008

Am 31.05.2008 fand in Haren ein Nachwuchslehrgang des Bezirksschwimmverbandes Weser-Ems für die Jahrgänge 1997-1999 statt. Der Bezirk wählt an Hand der Ergebnisse der Kinder- und Jugendmehrkämpfe auf Kreis- und Bezirksebene die Teilnehmer aus. Von den 14 teilnehmenden Aktiven aus dem Emsland und der Grafschaft Bentheim waren 6 vom TV Meppen. Im Jahrgang 1997 qualifizierten sich Sophie Buß und Alicia Cordes, im Jahrgang 1998 Ines Berling und Jannis Hettwer und im jüngsten Jahrgang 1999 Victoria Buß und Anna Cremering. Diese hohe Teilnehmerzahl ist sicherlich ein Ergebnis der guten Nachwuchsförderung des TV Meppen.

Begonnen wurde der Lehrgang mit einer einstündigen Theorieeinheit, in der die Bedeutung von Lockerungs- und Dehnungsübungen vor und nach dem Training erläutert wurde. Des Weiteren wurde betont, wie wichtig beim Leistungsschwimmen die richtige Ernährung und vor allem das ausreichende Trinken ist. Zur Gedächtnisstütze erhielten die Schwimmer und Eltern einen Informationszettel. Nach der Theorie galt es, erlerntes in die Praxis umzusetzen, denn die 1. Wassereinheit stand an. In beiden Wassereinheiten wurde viel Wert auf die 4 Schwimmtechniken gelegt. Viele Übungen für eine bessere Wasserlage und Technik, aber auch die Wenden und Starts kamen nicht zu kurz. Natürlich war auch für das leibliche Wohl gesorgt. Nach der 2stündigen Wassereinheit galt es bei Nudeln und Schnitzel die Reserven wieder aufzufüllen. Im Anschluss begaben sich die Wasserratten in die Sporthalle. Neben verschiedenen Lauf- und Koordinationsübungen kam der Spaß nicht zu kurz. In 2 Mannschaften mussten verschiedene Aufgaben bewältigt werden und die Verlierermannschaft musste Strafübungen (Liegestütz ...) machen. Danach ging es zur letzten Wassereinheit. Noch einmal 2 Stunden schwimmen standen auf dem Plan. Bei dem ein oder anderen wurden zum Ende die Arme und Beine schwer, waren die jungen Schwimmer ein solches Trainingspensum von zu Hause nicht gewohnt. Gegen 17 Uhr wurden alle Aktiven von ihren Eltern sichtlich erschöpft wieder abgeholt. Den Schwimmer hat diese Form des Trainings sehr gut gefallen, sicherlich ein Verdienst der beiden Trainer Joachim Roskoschinski und Heike Specker.