



aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe 9
Dezember 2018

*Wir wünschen
allen Lesern, Mit-
gliedern, Schwim-
merinnen und
Schwimmern,
Trainern, Unter-
stützern und
Freunden...*

*...frohe Weihnach-
ten und einen
guten Rutsch ins
Neue Jahr!*

*Euer
Lastruper
Schwimmverein*



1. PLATZ BEIM POKALSCHWIMMFEST FÜR DEN LSV TOLLE ERGEBNISSE BEIM WETTKAMPF IN LÖNINGEN



Am 24.11.2018 war es endlich wieder so weit: Der VfL Löningen und der LSV richteten das 3. gemeinsame Pokalschwimmfest aus.

Die Stimmung in der Halle war prima. Der Wettkampf hatte schon fast familiären Charakter und vor allem während des kindgerechten Wettkampfes wurden die jungen Schwimmerinnen und Schwimmer lautstark angefeuert. Das Foto oben zeigt die jüngsten Starter aus Löningen und Lastrup. Insgesamt waren 12 Vereine vertreten Die

meisten Teilnehmer stellte dabei der LSV mit 36 Teilnehmern, 118 Einzelstarts und sage und schreibe 8 Staffeln, dicht gefolgt von Lindern mit 28 und Löningen 25 Teilnehmern.

Die Entscheidung im Vereinspokal fiel am Ende allerdings hauchdünn aus: mit 556 Punkten lagen die Schwimmer unseres LSV 2 (!) Punkte vor dem VfL Löningen (554 Punkte). Den dritten Platz belegten unsere Schwimmfreunde als Lindern mit 482 Punkten. Den Pokal nahmen dann unsere

jüngsten Schwimmer der Gruppe 3 in Empfang.



Die Schwimmer des LSV holten sich unglaubliche 23 Gold-, 18 Silber- und 9 Bronze-Medaillen.

Außerdem gab es noch eine ganze Reihe neuer persönlicher Bestzeiten. Es gab Vater-Sohn- und Gewischwister-Duelle, tolle Wettkampf-Debüts von Henri Diekgerdes, Leni Bergmann, Sebastian Rüter und Mia Landwehr. Als dann die insgesamt 8 Lastruper Staffeln an den Start gingen, erreichte die Stimmung in der ohnehin schon heißen Halle nochmals ihren Siedepunkt. Das beste Ergebnis erreichten hierbei unsere Masters über 4 x 50 m Freistil der Herren.

Das Protokoll, unser komplettes Vereinsergebnis und aktualisierte Bestenliste findet Ihr übrigens auf unserer Homepage! Vorbeisurfen lohnt sich!

WINTERZEIT IST MÜTZENZEIT...

VOR ALLEM FÜR SCHWIMMER!

Winterzeit, hartes Training, unsere warme und schnuckelige Schwimmhalle, die tollen Gespräche in der Umkleidekabine und dieses unfassbare Gefühl, dass einem gerade mal wieder viel zu warm ist... wer von Euch kennt das nicht? Dabei ist es gerade im Winter unglaublich wichtig, sich nach dem Training warm anzuziehen! Sonst endet der Nachhauseweg gerne mal in einer Erkältung oder einem Schnupfen.

Die Ursache für dieses Hitzeempfinden sind schnell erklärt: Thermoregulation. Oder auch bekannt als Nachschwitzen. Unsere Körper versuchen nach der Anstrengung wieder auf Normaltemperatur zu kommen. Beim Sport haben sich zudem die Gefäße geweitet. Das ist nützlich während des Sports, da Wärme abgegeben wird. Gehen wir aber nach dem Schwimmtraining mit nassen Haaren und ohne wärmende Kleidung nach draußen, kühlen wir schnell aus und können krank werden. Daher am besten noch die Haare föhnen, die Jacke schließen, Mütze auf und dann erst nach draußen gehen!

Ach so... Denkt auch die Socken und Schuhe. Nur so...☺

HINWEISE ZUM MITGLIEDSBEITRAG

Vor kurzem wurden die Mitgliedsbeiträge erhoben. Aufgrund einiger Anfragen möchten wir nochmals darauf hinweisen, dass diese **rückwirkend für das Jahr 2018** erhoben wurden. Unsere Satzung wird zurzeit überarbeitet (eine entsprechende Satzungsänderung wurde auf der Generalversammlung beschlossen).

Außerdem gelten seit 2018 neue **Startrechtentgelte** des DSV. Für Schwimmer ab 12 Jahren wurden 25 Euro erhoben (vorher 15 Euro). Diese Kosten müssen wir leider wie gewohnt weiterbelasten. Meldegelder für einzelne Wettkämpfe werden auch weiterhin wie gehabt vom Verein übernommen. Somit setzen sich die jeweiligen Kosten wie folgt zusammen:

Familienbeitrag (jährlich)	78,00 Euro
Startrechtentgelt aktive Schwimmer (jährlich)	Kinder bis AK 11: 15 Euro Sportler ab AK 12: 25 Euro
Registrierung DSV (einmalig)	10,00 Euro

STARTS UND WENDEN... DISZIPLINEN NUMMER 5 UND 6



Gute Starts und schnelle Wenden sind beim Schwimmen von enormer Bedeutung. Natürlich kann man keine Rennen nur mit gutem Start und schnellen Wenden gewinnen. Sie machen aber oft den Unterschied aus. Und beides lässt sich auch in unserer Schwimmhalle trainieren. Aber der Reihe nach...

Voraussetzungen für einen effektiven Antrieb unter Wasser sind Beinkraft und Körperspannung sowie eine widerstandsarme Körperhaltung. Während die Körperspannung ständiger Bestandteil unseres Trainings ist (Stichwort „Wasserlage“), müssen gerade Beinkraft und die Körperhaltung gesondert geübt werden. Hinzu kommt, dass der Bewegungsablauf bei Starts und Wenden ein Anderer ist. Er ist nicht kontinuierlich, sondern impulsartig.

Spitzenschwimmer erzielen beim Start durch die

Schrittstellung sowie technische Neuerungen wie die Fußstütze bessere Zeiten, als früher. Entscheidend sind dabei ein kraftvoller Absprung, das widerstandsarme Eintauchen und ein flüssiger Übergang in die Tauchphase.

Da wir relativ selten auf Startblöcke mit Fußstütze treffen, ist die Schrittstellung vielleicht noch eine Glaubensfrage. Das muss jeder für sich testen und auch sehen, wie man am schnellsten vom Block wekommt... nachdem das Startsignal ertönt ist, wohl gemerkt!

Bei den Wenden unterscheidet man zwei Varianten. Die schnellere Rollwende kommt beim Kraul oder Rücken zum Einsatz, da hier bei der Wende die Wand nur mit einem beliebigen Körperteil berührt werden muss. Leitet die Rolle durch eine Kopfbewegung Richtung Kinn und eine aktive Bewegung der Beine Richtung Oberkörper ein. Macht Euch dabei klein, um die Füße schnell an die Wand zu bringen. Der kräftige Abstoß mit den Armen voraus erfolgt in Seitenlage und aus beiden Beinen.

Bei Brust und Schmetterling ist am Ende jeder Bahn ein Wandkontakt mit beiden Händen gleichzeitig vorgeschrieben. Die sogenannte Kippwende wird im Anschluss durch das Unterhocken, das aktive Führen der Knie und Füße Richtung Wand, eingeleitet. Auch dabei gilt: je kleiner man sich macht, desto schneller wird der Richtungswechsel.

Wie gesagt... gerade Wenden lassen sich in unserer Schwimmhalle extrem gut trainieren. Ein guter Vorsatz fürs neue Jahr wäre doch, jede einzelne Wende und jeden Abstoß mit Tauchphase optimal durchzuführen. ☺

Für beide Formen der Wende gilt übrigens das Gleiche: Arme voraus! Es gibt keine Wende, bei der die Arme angelegt werden.

Leider können wir Starts nur schwer trainieren (es ist aber nicht unmöglich). Hier kann jeder aber mit-helfen, in dem man beim privaten Besuch in einem Schwimmbad mit Startblöcken einfach mal „so“ übt. Schaden tut es nicht und Eure Trainer werden es Euch danken.

5 FRAGEN – 5 ANTWORTEN XXL – HEUTE MIT WOLFGANG SCHMEES



In der letzten aquapost des Jahres 2018 haben wir einen Mann um ein Interview gebeten, der seit fast 20 Jahren für den LSV als Kampfrichter tätig ist bzw. war. Denn das 3. Pokalschwimmfest war sein letzter Einsatz für den LSV. Die gute Nachricht: bei unseren Vereinsmeisterschaften wird er uns weiterhin als Schiedsrichter und Starter unterstützen. Die Rede ist von Wolfgang Schmees.

Wolfgang, wenn einer unserer jungen Schwimmer seine Mama bei den Vereinsmeisterschaften fragt: „Was macht der Mann da eigentlich?“. Was würdest Du antworten?

Ich Sorge dafür, dass der Schwimmbetrieb ordentlich abläuft. Wenn ich Auswärtler bin, kümmere ich mich darum, dass die Papiere

stimmen und somit das Wettkampfprotokoll und Urkunden einfacher erstellt werden können.

Du bist seit 20 Jahren Kampfrichter. Wie viele Wettkämpfe waren es seitdem?

Oh ja... das habe ich tatsächlich mal gezählt. Es waren 115 Wettkämpfe.

Bist Du immer als Auswärtler unterwegs gewesen?

Nein... ungefähr $\frac{3}{4}$ der Wettkämpfe. Ich war zunächst einfacher Kampfrichter, habe Zeiten genommen, war Ziel- und Wenderichter. Als Auswärtler musste ich einen Extraschein machen. Danach durfte ich eigentlich alles machen. Außer Schiedsrichter.

Gibt es einen Wettkampf bzw. Wettkampfort, zu dem Du immer gerne gefahren bist?

Oh ja. Vechta und Bramsche. Vechta, weil ich da schon oft war, das Bad und die Leute gut kenne. Bramsche hat einfach das schönste Bad.

Was viele Leser bestimmt interessieren würde... kannst Du eigentlich auch schwimmen?

Ja, aber nicht wettkampfmäßig. Zwei Mal bin ich für das Sportabzeichen geschwommen. Das ist aber auch schon 30 Jahre her...

Wie hast Du denn Schwimmen gelernt?

Das war „learning by doing“. In der Schule gab's das nicht. So mussten wir uns das selber beibringen.

Wenn Du heute und früher vergleichst? Gibt es da große Unterschiede, was das Schwimmen bzw. Wettkämpfe angeht?

Eigentlich nicht... Wir haben auch heute noch gute Schwimmer. Wir waren aber früher ungefähr 1 Mal im Monat auf einem Wettkampf. Das ist schon deutlich weniger geworden.

Gibt es noch was, was Du unbedingt loswerden möchtest?

Ja! Ich war sehr gerne als Kampfrichter für den LSV unterwegs. Irgendwann ist aber gut gewesen und die jungen Leute sind dran. Ich wünsche mir, dass sich jemand bereit erklärt, sich zum Auswärtler weiterbilden zu lassen. Das ist eine schöne Arbeit, die man im Sitzen und auch noch im höheren Alter machen kann... Aber für mich ist jetzt Schluss.