



aquapost

Vereinszeitung des Lastruper Schwimmvereins



Ausgabe
11/ 2016

Termine

Dezember 2016

➔ **03.12. Wettkampf**
Nikolaus-Schwimmfest
in
Osnabrück

In Vorbereitung:

Weihnachtsfeier Gruppe 1

23.12.

Weihnachtsfeier der
Gruppen 2 und 3 im
Mollibär, Molbergen

März 2017

➔ **05.03. Wettkampf**
Kreismeisterschaften in
Cloppenburg

Mai 2017

25.-28.05.
Zeltlager in Lorup

Juni 2017

26.-28.06.
Wasserspaß Gemein-
dejugendring, Lastrup

*Weitere Infos und Ak-
tualisierungen findet
Ihr auf unserer Home-
page!*

Gute Ergebnisse und begeisterte Gäste – 2. Vergleichswettkampf vom LSV und VfL Löningen war ein voller Erfolg



Tolle Zeiten, perfekte Organisation und viele persönliche Bestzeiten für den LSV! Doch der Reihe nach...

Der 2. Vergleichswettkampf mit 740 (!) Starts, der gemeinsam vom LSV und VfL Löningen durchgeführt wurde, war aus Sicht der Organisatoren und Schwimmfreunde ein voller Erfolg. Am Ende sprang für die sage und schreibe 42 gemeldeten Starter des

LSV ein hervorragender Rang 3 in der Vereinswertung heraus. Alle Lastruper Schwimmer haben sich mächtig ins Zeug gelegt, so dass es schwer ist, einzelne Schwimmer hervorzuheben. Dennoch: besonders beeindruckend waren die hervorragenden 2. Plätze von Peter Gerke und Johannes Böhmman mit persönlichen Bestzeiten über 50 M Brust bzw. Freistil.

Mehr auf Seite 2...

Fortsetzung von Seite 1:

Aber auch Hanna Meyer konnte über 50 m Rücken überzeugen, musste sich allerdings einer „Delmenhorster Übermacht“ geschlagen geben und belegte am Ende einen tollen vierten Platz.

Weitere Highlights waren zudem die 50 M Freistil-Staffeln der Männer und Frauen mit den Plätzen 2 und 5 bei den Herren und 3 und 7 bei den Damen. Bei den Herren kam es zu 2 Vater-Sohn-Duellen (Henke, Block). Zudem standen bei den Damen mit Linnea, Talida und Aurica sowie Hanna Meyer drei Schwestern in einer Staffel. Das waren schon tolle Erlebnisse!

An dieser Stelle nochmals vielen Dank an alle Teilnehmer, die diesen Wettkampf so erfolgreich gemacht haben. Wir freuen uns schon auf eine Fortsetzung im nächsten Jahr!

Anzeige



www.sunx.info

Effizienter Kraul-Schwimmen – Warum eine gute Wasserlage Kopfsache ist



Eine gute Wasserlage ist eine der wichtigsten Voraussetzung für eine schnelle Schwimmzeit. Und der Kopf ist maßgeblich dafür verantwortlich, ob ich gut oder schlecht im Wasser liege.

Allerdings ist mit Kopfsache weniger eine Frage der Konzentration gemeint, sondern vielmehr die Kopfhaltung. Mit der Blickrichtung ändert sich auch die Kopfhaltung. Was hat das alles mit dem Schwimmen zu tun? Auch hier steuert der Kopfstellreflex die Wasserlage, weil er Einfluss auf die Körperachsen hat.

Grundlage für einen effizienten Schwimmstil ist eine flache Wasserlage. Die meisten Einsteiger machen jedoch den Fehler, beim Kraulen nach vorne zu blicken. Dadurch steigt zum einen die Angriffsfläche, was den Wasserwiderstand erhöht. Zum anderen sinkt durch den Kopfstellreflex

die Hüfte ab. Auch das steigert den Wasserwiderstand erheblich. Die Folge ist meist eine hektische Beinarbeit, um die Wasserlage zu korrigieren. Genau so falsch wäre es übrigens auch, das Kinn auf die Brust zu nehmen.

Da sich der Kopf über die Blickrichtung gut steuern lässt, solltest Du beim Kraulen immer nach unten blicken. Dadurch bringst Du den Kopf in eine neutrale Lage und drückst den luftgefüllten Oberkörper ins Wasser, wodurch sich die Hüfte hebt.

Der zweite Fehler, den Einsteiger häufig machen, passiert bei der Atmung. Dafür muss man den Kopf seitlich drehen. Dabei kann es ebenfalls dazu kommen, dass man ins Hohlkreuz fällt und die Hüfte absinkt. Auch dadurch wird die gesamte Wasserlage beim Kraulschwimmen negativ beeinflusst. Deshalb üben die Trainer so viel mit Euch die Wasserlage! ☺

LSV-Bestenlisten 2016 – 50 Meter Freistil

	Name	JG	Zeit	Monat
1	Laura Koopmann	1994	0:31,25	10/2016
2	Sarah Grever	2001	0:32,82	10/2016
3	Pia Hötter	2001	0:36,58	10/2016
4	Sabrina Mecklenburg	1979	0:37,41	02/2016
5	Amelie Möller	1989	0:37,66	10/2016
6	Hanna Meyer	2004	0:39,33	10/2016
7	Aurica Koslik	2003	0:42,22	10/2016
8	Talida Koslik	2005	0:53,72	10/2016
9	Linnea Koslik	2005	0:56,18	10/2016
10	Johanna Bußmann	2005	0:59,43	10/2016
11	Madita Meves	2007	1:12,80	10/2016
12	Henrieke Tewes	2007	1:17,88	10/2016
13	Marie Bergmann	2008	1:48,27	02/2016

	Name	JG	Zeit	Monat
1	Andre Grever	1998	0:28,16	10/2016
2	André Sliwka	1987	0:28,78	02/2016
3	Timm Niehoff	1978	0:29,25	02/2016
4	Frank Block	1975	0:31,98	02/2016
5	Aaron Napierski	1998	0:32,15	10/2016
6	Marco Walter	1974	0:32,97	02/2016
7	Christian Henke	1975	0:37,31	10/2016
8	Fabian Block	2003	0:39,50	10/2016
9	Silas Niehoff	2005	0:44,69	02/2016
10	Simon Henke	2005	0:47,95	10/2016
11	Johannes Böhm	2007	0:51,12	10/2016
12	Niklas Grünloh	2005	0:55,95	10/2016
13	Peter Gerke	2008	1:05,09	10/2016
14	Hannes Greve	2004	1:06,78	10/2016
15	Fabian Grünloh	2007	1:11,33	02/2016
16	Ansgar Rüter	2007	1:12,39	10/2016
17	Jonas Osterkamp	2008	1:19,47	10/2016
18	Moritz von der Wall	2007	1:30,73	10/2016

Weitere Bestenlisten findet Ihr in Kürze auf unserer Homepage. Vorbeisurfen lohnt sich!

Anzeige



**FAHRSCHULE
& VERKEHRSINSTITUT
TIMM NIEHOFF**

5 Fragen, 5 Antworten

Heute mit unserer neuen Schwimmwartin Christina Zwirchmair.



1. Was fasziniert dich am Schwimmsport?

...dass ich beim Schwimmen, all meinen Stress - ob beruflich oder privat - vergessen kann.

2. Was gefällt Dir besonders am LSV?

...Unterstützung untereinander, das gute Miteinander und die Geselligkeit.

3. Was ist Dein Lieblingsschwimmstil?

...Schmetterling

4. Welche Musik hörst Du privat?

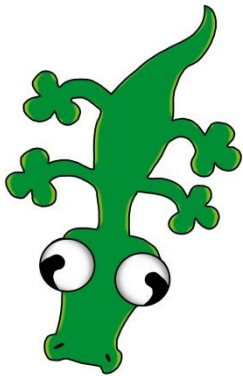
...Techno und Schlager der 70er

5. Nespresso würde ich trinken. Aber nicht mit George Clooney, sondern...?

...interessante Frage! Dann Ashton Kutscher! 😊

Die neue „aquapost“! Und wer ist Sammy?

Die „aquapost“ als Vereinszeitung gab es schon einmal. Nun wollen wir diese tolle Idee wieder aufleben lassen, um Euch, liebe Mitglieder und Leser der Vereinszeitung, mit Informationen über den Schwimmsport und unseren Verein zu versorgen. Im Fokus sollen bei dieser Zeitung vor allem Termine und Berichterstattungen stehen.



Und wer ist Sammy? Sammy ist ein über Wasser laufender und wieselflinker Gecko. Vor allem die jungen Schwimmerinnen und Schwimmer kennen Sammy noch aus dem Zeltlager als Lagermaskottchen. Er wird ein wachsames Auge darauf haben, dass wir hier keinen Quatsch schreiben! Wir sind gespannt auf Eure Reaktionen! Also viel Spaß beim Lesen!

Viele Grüße

Die Redaktion

Schnelles Wasser in Papenburg - neue Bestzeiten und Premiere für Henrieke Tewes



Mit leider nur 6 Schwimmern hat der LSV die Reise nach Papenburg angetreten. Dennoch konnten sowohl Schwimmer als auch die mitgereisten Eltern und Betreuer sehr zufrieden mit den Leistungen ihrer Schützlinge sein.

Für Henrieke Tewes war es zudem der erste Wettkampf überhaupt... und Henrieke hat ihre Sache sehr gut gemeistert! Im kindgerechten Wettkampf trat Theo Thölke über 25 M Brust (0:30,10), 25 M Rücken (0:33,54) und 25 M Freistil (0:30,13) an und erzielte hier 3

persönliche und hervorragende Bestzeiten! Auch Sarah Grever, Simon Henke und Fabian Block gelang es, ihre persönlichen Bestzeiten sowohl über 50 Meter Freistil als auch 50

Meter Rücken zum Teil deutlich zu verbessern.

André Grever gelang zudem eine Jahresbestleistung über die 100 Meter Lagen.

Zum Abschluss des Wettkampfes traten Sarah Grever, Fabian Block und André Grever zum Teil erstmals über 200 Meter Freistil an und erzielten jeweils beachtliche Ergebnisse!

Wie gesagt: Schnelles Wasser in Papenburg! Vielleicht ist das ja auch ein Ansporn für weitere Teilnehmer im nächsten Jahr. Das wäre sehr schön!



aquapost-Redaktion:

- Christian Henke, 1. Vorsitzender, Tel.: 687897
Email: christian.henke@schwimmverein-lastrup.de
- Christina Zwirchmair, Schwimmwartin,
Email: christina.zwirchmair@schwimmverein-lastrup.de

Weitere Informationen rund um unseren Verein findet Ihr auf unserer Homepage unter: www.schwimmverein-lastrup.de