

PLATSCH & KLATSCH

Aktuelle Informationen für die Mitglieder des Schwimmverein Halle (Westf.) e.V.





LIEBE MITGLIEDER, FAMILIEN, FREUNDE,

ich freue mich sehr darüber, mit meinem Vorwort unseren ersten neuen Newsletter begleiten zu dürfen. Ausdrücklich wenden wir uns mit diesem nicht ausschließlich an die Vereinsmitglieder, sondern selbstverständlich ebenfalls an alle Eltern, Schwimmerinnen und Schwimmer und an alle Interessierten.

Hinter uns liegt eine unglaubliche Zeit. So eine Pandemie mit diesen weitreichenden Folgen für jeden Einzelnen von uns, hatten wir noch nie. Es bleibt zu hoffen, dass nachdem diese überstanden ist, es auch sehr lange keine weitere gibt. Wir wurden gezwungen den Schwimmsport einzustellen, unsere Freunde und Familien nicht mehr zu treffen und so weit wie möglich zu Hause zu bleiben. Wir mussten erkennen, dass es vielen Menschen doch wichtiger ist, selbst alles zu haben (z.B.: Leere Regale mit Toilettenpapier, Mehl, Nudeln, etc.), als anderen etwas abzugeben. Wir konnten aber genauso die vielen Helden des Alltags in den Krankenhäusern, Apotheken, Altersheimen, Läden usw. sehen und Ihnen für Ihren Einsatz danken, was sonst doch häufig im Trubel des Alltags untergeht. Viele halfen Ihren Nachbarn, in dem sie für sie einkaufen gingen und das Risiko für diese Menschen so deutlich verringert haben.

Diese schwere Zeit scheint sich Ihrem Ende zu nähern und die ersten Lockerungen machen sich auch im Schwimmbad bemerkbar. So haben wir die ersten Probetrainings hinter uns gebracht. Wir haben hierzu eine Hygienevorschrift erarbeitet und die Trainer und Helfer darauf geschult. So konnten schon mehrere Gruppen in das Wasser lassen. Leider sind wir noch sehr weit von der Normalität entfernt, sodass wir im Moment nur einen Teil der Schwimmerinnen und Schwimmer so versorgen können, wie wir uns das für alle wünschen würden. Vor den Sommerferien wird sich daran vermutlich nichts mehr ändern lassen. Wie es nach den Sommerferien weitergeht, werden wir von den zukünftigen Erlassen des Landes NRW abhängig machen und schnellstmöglich über die Homepage und andere Kanäle an Euch weitergeben.

In dieser Ausgabe gibt es Übungen für Zuhause, die von Andrea erarbeitet wurden. Außerdem berichtet Silke vom 24-Stunden-Schwimmen und der Fitnessnacht. Es gibt Informationen zu Terminen, Wettkämpfen und zur anstehenden Jugendarbeit der nächsten Zeit. Zusätzlich wurden die Trainerinnen Marceline und Laura zu Ihrer Arbeit am Beckenrand interviewt. Als letztes gibt es noch ein paar lustige Witze und eine Gewinnchance für Groß und Klein.

Im Namen des Vorstandes danke ich dem Redaktionsteam für die Erarbeitung dieser ersten Ausgabe des neuen Newsletters und hoffe, dass noch viele weitere hinterherkommen.

Zum Schluss wünsche ich Euch viel Spaß beim Lesen und würde mich freuen, wenn Ihr Euch ebenfalls auf die nächste Ausgabe freut.

Mit schwimmerischen Grüßen

Martin Schumacher
Vorsitzender

INHALT

04 Termine

Sportabzeichen und Trainingsbeginn



12



Jugend

DVD-Übernachtung, Karnevalsfeier, Jugendvollversammlung

05



Aktuelles

Ergebnisse des Fotowettbewerbs

14 Interviews

Mit unseren Trainerinnen Marceline und Laura im Gespräch



06 Rund um's Training

Fünf Basisübungen zur Rumpfstabilität

16 Rätsel

Ratespaß und Witze für Groß und Klein

08



Breitensport

24-Stunden-Schwimmen und Aquafitnessnacht

18 Leserbrief

Gedanken und Motivation des Redaktionsteams

09



Wissen

Wie trainieren Profisportler in Corona-Zeiten?

19 Impressum

10 Wettkämpfe

Deutscher Mannschaftswettbewerb, OWL-ix, Mehrkampf

NEUIGKEITEN UND TERMINE

Unser Trainingsbetrieb nimmt langsam, aber sicher, wieder Fahrt auf. Um im sicheren Fahrwasser die Corona-Pandemie zu meistern, begannen wir die ersten Schwimmgruppen wieder im Lindenbad trainieren zu lassen.

Abstandsregeln, Hygienekonzept, Maskenpflicht und sämtliche Sorgfaltspflichten sind vom Vorstand ausgearbeitet und kommuniziert worden. Das aktuelle Hygienekonzept inklusive aller Formulare, könnt ihr auf unserer Homepage herunterladen.

Auch wenn die geplanten Veranstaltungen des Jugendausschuss auf unbestimmte Zeit verschoben werden mussten, lässt sich das Team immer wieder etwas Neues einfallen, um unsere jungen Schwimmer und Schwimmerinnen auf Trab zu halten. Alles Weitere hierzu findet ihr ab Seite 12.



Unser Trainerteam erstellt euch laufend Videos, wie ihr euch Zuhause fit halten könnt!



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

Am 18. und 25. Mai trafen wir uns zum ersten Mal, um das deutsche Sportabzeichen abzulegen. Für ungefähr 1,5 Stunden, unter freiem Himmel und in kleinen Gruppen, die das Abstandhalten ermöglichten, war es ein leichtes die vergangenen Wochen zu vergessen und die Muskeln zu aktivieren.

Von dem sportlichen Vergnügen einmal abgesehen, bat das Training außerdem ausreichend Möglichkeiten sich auszutauschen und gemeinsam zu lachen, sodass wir uns freuen, die Sportabzeichenabnahme nun häufiger anbieten zu können.

Genauere Informationen zu Zeit und Ort werden euch zeitnah von den Trainern geschickt. Wer des Weiteren wissen möchte, welche Disziplinen beim Sportabzeichen abgenommen werden, kann dies auf <https://www.deutsches-sportabzeichen.de/> einsehen. Wir freuen uns auf euch!



TRAININGSAUFTAKT

Eindrücke des ersten Wassertrainings unter Hygieneregeln

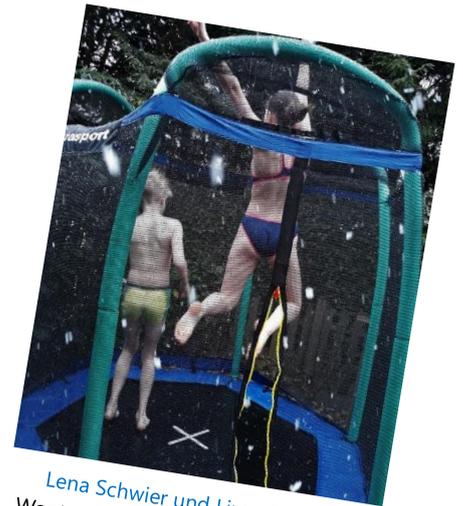
Am 8. Juni war es nach langer Pause endlich wieder soweit. Ausgewählte Gruppen und Wettkampfschwimmer erhielten die Möglichkeit im Wasser zu trainieren. Mit vorheriger Anmeldung und unterschriebenen Hygiene-Regeln konnten die Kinder, für die in diesem Jahr, falls diese nicht abgesagt werden, noch wichtige Wettkämpfe anstehen, wieder das Lindenbad betreten.

Trotz strengen Auflagen, deren Einhaltung neben einem großen Traineraufgebot auch die pedantische mithilfe aller Teilnehmer und Teilnehmerinnen forderte, kam endlich wieder die Freude auf, die man von montäglichen Trainingseinheiten gewohnt war.

Während die ersten Kinder schon im Wasser waren, achteten die Trainer noch darauf, dass der Mindestabstand von 2m in Duschen und Umkleiden eingehalten wurde. Nun können wir alle hoffen, dass die Auflagen von Woche zu Woche gelockert, und mehr und mehr Kinder am Training teilnehmen können.

IMPRESSIONEN AUS UNSEREM FOTOWETTBEWERB

Unser Fotowettbewerb endet mit unzähligen kreativen Ideen, die auf Bildern festgehalten wurden. Die Challenge bestand darin, ein Home-Workout zuhause zu entwickeln, welches zwar den sportlichen Aspekt in den Vordergrund stellt, aber alles andere als klassisch ausgestaltet ist.



Lena Schwier und Linus Becker
Wagten sich bei eisigen Temperaturen und Schneefall auf das Trampolin

Lena Schwier

Sport und Spaß können vereint werden



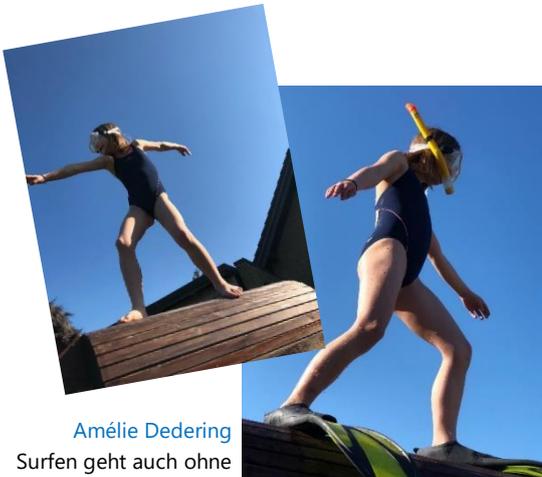
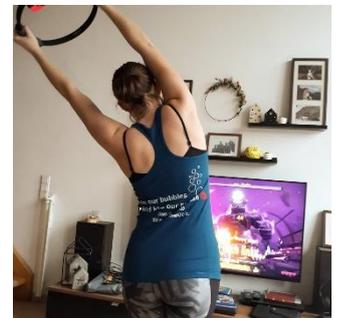
James Liehr und sein jüngerer Bruder

Eroberten mit einem kreativen Video die Herzen der Jury



Ann-Sophie Arning und ihre Schwester

Klettern braucht Mut und stärkt Muskeln, Ausdauer und Durchhaltevermögen



Amélie Dederling

Surfen geht auch ohne Wasser und Surfbrett

Marceline Daukant

Wagte den Sprung ins kühle Nass und schwamm im hauseigenen Freibad



Finja Farthmann

Zeigt uns ihre Lieblingsübung aus ihrem täglichen Training



Jarik

Farthmann

Macht seine Übungen am liebsten vor dem knisternden Kaminfeuer



Tamina und Alicia Kreft

Beweisen uns, dass Kraulschwimmen auf dem Skateboard funktioniert

STABILE KÖRPERACHSE

Fünf unverzichtbare Übungen für die Rumpfstabilität

„Jeder Schwimmer ist nur so schnell wie sein Rumpf stark ist.“

Das klingt vielleicht übertrieben, tatsächlich aber kommt der Rücken- und Bauchmuskulatur beim Schwimmen eine Schlüsselrolle zu. Die positiven Effekte eines entsprechenden Krafttrainings zahlen sich aus: Eine stabile Körperachse ist die Grundvoraussetzung für gute Leistungen und schützt zudem wirkungsvoll vor Verletzungen und Fehlbelastungen.

Um eure Leistungsfähigkeit im Wasser zu steigern, kann eine regelmäßige Rumpfstabilitätseinheit genauso sinnvoll sein wie eine weitere 3-Kilometer-Einheit oder andere Übungen beim Wassertraining. Beim Kraulschwimmen wird die Auswirkung der Rumpfkraft auf die Geschwindigkeit sogar besonders deutlich: Fehlende Stabilität vor allem in der Rückenmuskulatur führt zu einer schlechteren Wasserlage und einem höheren Wasserwiderstand, da die Beine absinken.

Wir stellen euch fünf Basisübungen vor, die ihr ganz einfach zuhause üben und in euer Standard-Training einfügen könnt.

RÜCKENSTABILISATION

Stabile Grundstellung in der Bank-Position einnehmen. Arme und Knie sollten etwa schulterbreit auseinanderstehen. Die Arme bzw. Oberschenkel im 90 Grad-Winkel zum Rumpf positionieren. Zum Ausführen der Übung erst das eine Bein anheben, bis der Oberschenkel mit dem Rücken auf einer Linie ist (90 Winkel im Knie). Das Bein dabei einige Zentimeter anheben und wieder absenken.

Welche Muskeln werden angesprochen?

Untere Rückenmuskulatur, Hüftstreckmuskulatur



Wichtige Ausführungshinweise:

- ✓ Bewegungen werden langsam und gleichmäßig ohne Schwung durchgeführt
- ✓ Rumpfmuskulatur wird während der Ausführung zur Stabilisation angespannt
- ✓ Pressatmung sollte vermieden werden
- ✓ Atemtechnik: Ausatmen beim anstrengendsten Teil der Übung, Einatmen bei Rückkehr in die Ausgangsstellung
- ✓ Wiederholungszahl je nach gewünschtem Trainingseffekt. Für das Stabi-Training sind 15 bis 25 Wiederholungen optimal



HÜFTHEBER

Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. In der Grundstellung die Arme parallel zum Körper als Stütze ablegen und die Beine im 90 Grad-Winkel aufstellen. Zur Ausführung der Übung das Becken vom Boden anheben und wieder absenken.

Welche Muskeln werden angesprochen?

Untere, gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur

BEINPENDEL

Spannung in der Rumpfmuskulatur halten und Hohlkreuz vermeiden. In der Grundstellung die Arme zur Stabilisation im 90 Grad-Winkel vom Körper ablegen und die Beine nach oben ausstrecken (90 Grad-Winkel im Hüftgelenk).



Zur Ausführung der Übung die Beine langsam erst zu einer Seite, dann die Grundstellung und zur anderen Seite abwinkel (bis max. zum 45 Grad-Winkel zwischen Boden und Grundstellung).

Welche Muskeln werden angesprochen?
Untere, seitliche und gerade Bauchmuskulatur, Hüftbeugemuskulatur

STÜTZ RÜCKWÄRTS

Zu beachten: Kopf, Körper und Beine befinden sich stets in einer Linie. Es darf kein Knick in der Hüfte zu sehen sein. So geht's: In Rücklage wird das Gesäß vom Boden gehoben, indem man sich auf Ellenbogen und Fersen stützt.

Welche Muskeln werden angesprochen?
Rumpf-, Gesäß und Beinmuskulatur



SUPERMAN

In der Superman-Position bilden Arm, Kopf, Körper und Bein eine Linie. In der zusammengezogenen Position darauf achten, dass das Gleichgewicht gehalten wird.

So geht's: Ausgangsposition ist der Vierfüßlerstand. Nun wird ein Arm nach vorne gestreckt und das schräg gegenüber liegende Bein nach hinten gehoben. Von der Superman-Position ausgehend werden Ellenbogen und Knie unter dem Körper zusammengeführt. Danach geht es zurück in die Superman-Position. Nach der entsprechenden Anzahl an Wiederholungen wird die Seite gewechselt.

Welche Muskeln werden angesprochen?
Rücken-, Gesäß- und Beinmuskulatur



24-Stunden-Schwimmen & Aquafitnessnacht

Ein Erlebnis mal „andersherum“!

Ich bin Silke, 48 Jahre alt, geboren in Halle und immer schon Gast beim 24-Stunden-Schwimmen des SV Halle. Nachts im Hallenbad ungestört Bahnen ziehen und an meine Grenzen gehen, wenn fast alle anderen schlafen – einfach ein tolles Gefühl! Dieses Jahr war ich das erste Mal auf der „anderen Seite“ aktiv: Als Bahnzählerin und Aquafitness Trainerin. Also als Erstes: Rein in die WhatsApp-Gruppe des Organisationsteams!

Um was sich alles gekümmert werden muss: Plakate, Presse, Sponsoring, Pokale, Kühlschränke, Badekappen, Drucker, Toner und vieles mehr. Dazu die Listen: Kuchenliste, vorläufige Helferliste, endgültige Helferliste, Organisationsliste, Preisliste Snackbar, usw. So viele Helfer sind fleißig dabei, diese Veranstaltung auf die Beine zu stellen – beeindruckend!

Um 18.00 Uhr ging es für mich los: Bahnen zählen! Einer zählt, der andere macht die Haken auf's Klemmbrett. Oh je, sind die Schwimmer zügig unterwegs. Schnell wird klar: Das erfordert ein hohes Maß an Konzentration und man muss richtig aufpassen. Nach ein paar Wendungen kenne ich die Schwimmer und es fällt mir leichter.

Um kurz vor 20:00 Uhr werde ich abgelöst, denn dann geht es für mich richtig los: die erste Aquafitnessnacht im Rahmen des 24-Stunden-Schwimmens mit mir: Silke Schöning – Personal Trainerin und Aquafitness Instructor aus Werther.



Am Samstag um 14 Uhr fiel der Startschuss und viele Schwimmer/innen begannen ihre Bahnen zu ziehen.



Siegerehrung
am Sonntag

Wir fangen mit Aqua Tabata, einem hoch intensiven Intervalltraining ohne Geräte, an. Das Becken ist gut gefüllt und ich stelle mich kurz vor. Dann geht's los – Musik ab und Go! 45 Minuten brodelt das Becken und ich schaue in die Gesichter: Lachen, Motivation, Aufmerksamkeit. Auch einige Kids geben alles und halten lange durch.

Im zweiten Kurs lasse ich es etwas ruhiger angehen. 30 Minuten mit der Poolnudel ist für Einsteiger erstmal genug. Um 22 Uhr geht es weiter mit Hanteln und ich freue mich über Wiederholungstäter im Becken. Auch eine Stunde später gibt es immer noch Wasserratten, die nicht genug bekommen können – ich bin begeistert und habe sehr viel Spaß! Einige werde ich wiedersehen: Sie möchten gerne regelmäßig beim Aquagym-Training des SV Halle mitmachen.

Es ist Mitternacht - ich habe meine Geräte verstaut und die Musikanlage eingepackt. Eigentlich wollte ich ja noch ein paar Tausend Meter schwimmen, doch meine Arme sind schlapp und es reicht nur zu einem Wellness Kilometer und einer langen heißen Dusche. Da war ja noch was: Das Kuchenbuffet - was für eine Auswahl! Genau das Richtige für mich um diese Zeit. Ich gönne mir Heißwürstchen, Torte, eine Cola und noch ein paar schön klebrige Süßigkeiten. So geht's schon besser. Noch ein Blick ins Schwimmbad: Es sind weniger Teilnehmende geworden, aber ich bewundere jeden einzelnen für seine Motivation – auch die Bahnzähler!

Um 2 Uhr bin ich im Bett und überlege noch kurz, was ich nächstes Jahr anders und besser machen könnte. Zu Ergebnissen komme ich nicht mehr – ich bin schon eingeschlafen.

Silke Schöning Personaltraining
Mein Training – Ihr Erfolg!

Ravensberger Str. 22, 33824 Werther
Telefon: 0175 4574571

Ihr findet mich unter
www.schoening-personaltraining.de

HOMEOFFICE IM WASSER

Olympia-Schwimmer während Corona

Mitte März in San Diego, USA. Damian Wierling besucht seine Kumpels Marius und Jacob. Die meiste Zeit verbringen sie im Pool unter der kalifornischen Sonne. Trotzdem ist es kein normaler Besuch. Es ist ein Trainingslager, ein letztes Schuftchen vor der Olympiaqualifikation. Wierling, der schnellste Schwimmer Deutschlands, will mit seinen Nationalmannschaftskollegen Marius Kusch und Jacob Heidtmann fit werden für Olympia.



Doch Olympia ist mittlerweile verschoben. Vor der Entscheidung wegen des Coronavirus. In einem Jahr, in dem alles nach Plan laufen sollte, trainierten die Sportler ins Ungewisse hinein. „Das fand ich richtig nervig“, erinnert sich Wierling an die Ungewissheit. Irgendwann hoffte er, dass die Spiele verschoben werden, „aber die Finalität der Entscheidung hätte ich gerne schneller gehabt“.

Anstatt weiter an seinen Sprints zu feilen, ging es für Wierling in Quarantäne, ins Hometraining. „Ich habe dann einfach geguckt, was mir Spaß macht“, erklärt der 24-Jährige. „Ich habe ausgeschlafen und bin joggen gegangen.“ Für Schwimmer eine eher unliebsame Alternative. „Dann war ich noch Rad fahren und habe im Stabilitätsbereich herumexperimentiert.“

Nicht nur da ließ er seiner Kreativität freien Lauf: Im Keller seiner Eltern steht ein etwa 5 Meter langer Pool, in dem Wierling versuchte, in Form zu bleiben. Da es dort für einen 1,96-Meter-Hünen aber schnell eng wird, schnallte er sich ein Gummiseil um. „Mein Bruder hat es gehalten, und wenn er es losließ, bin ich in die Gesamtbewegung übergegangen.“ Kein Vergleich zu normalem Training, aber „für eine Erhaltung nicht schlecht“.



Erhaltung statt Fortschritt – so lautet derzeit die Devise. Eigentlich wollte er sich ja sowohl in den Staffeln als auch im Einzel für Tokio qualifizieren, möglichst in neuer Bestzeit. Das hätte einen neuen deutschen Rekord bedeutet. Seit Wierling vor vier Jahren als erster Deutscher die 50 Meter Freistil unter 22 Sekunden kralte, war keiner schneller.

Dieser Traum ist vorerst geplatzt. Trotzdem wirkt er nicht enttäuscht, nicht traurig. Denn er kennt diese Zwangspausen wie kein Zweiter. Vor den Spielen in Rio ist Wierling rund eineinhalb Jahre ausgefallen. Eine Blinddarm-OP, Pfeiffersches Drüsenfieber, eine Herzbeutelentzündung und zu guter Letzt eine chronische Sinusitis hätten die junge Karriere beinahe beendet.

Trotzdem kam er zurück, schaffte den Anschluss wieder. „Ich wollte mich schrittweise verbessern. Das ist mein Ansatz, an den Sport ranzugehen“, erklärt er. In seiner Vorbereitung sei nie die Rede von Medaillen gewesen, sondern eher der Fokus darauf, wie er das Beste aus der Situation und sich selbst machen könne.



STECKBRIEF von Damian Wierling

Alter: 24 Jahre

Größe: 1,96 m

Spitzname: Nadel (Aufgrund seiner Körpergröße und seiner schlanken Figur wird er so von seinem Trainer genannt)

Lebensmotto: Ich versuche immer bei jeder Aufgabe alles zu geben!

Rekorde: 50m Freistil in 21,81 Sekunden, Teilnahme an den Olympischen Sommerspielen 2016 und Mitglied des Olympiakaders des DSV

Verein: SG Essen

„EAT OUR BUBBLES“

Deutscher Mannschaftswettbewerb Schwimmen (DMS)

Dass beim Einzelsport Schwimmen die Mannschaft im Vordergrund steht, ist eher selten der Fall. Genauer gesagt: Nie – außer bei Staffeln und den deutschen Mannschaftsmeisterschaften im Schwimmen. Kein Wunder also, dass sich die Schwimmerinnen des SV Halle besonders darum bemühten, ein Team für den Start am 16. Februar in Rietberg zusammenzubekommen. Glücklicherweise fiel dies nicht weiter schwer, erklärten sich doch auch viele jüngere Schwimmerinnen dazu bereit für ihren Verein zu starten.

Nachdem auch bei dem diesjährigen DMS-Spruch „Eat our bubbles and kiss our splash“ die Mannschaft eindeutig im Vordergrund stand, stand einer guten Teamleistung nichts mehr im Weg, sodass alle zwölf Schwimmerinnen motiviert in den Wettkampf starteten.

Los ging es mit einem erfolgreichen Start von Bianca Ehlers über 100 m Lagen. Der Schreck folgte in Wettkampf 2 als Annina Feix über 200 m Freistil einen gewagten schnellen Start machte und von den Kampfrichtern aus dem Rennen genommen wurde – zum Glück gibt es bei der DMS das „Nachschwimmen“ so dass sie am Ende des Abschnitts diesen Start wiederholen durfte.

Mit dem Start von Lena Schwier folgte über 100 m Brust wieder eine gute Leistung. Noch mehr motivieren konnten sich Jona Meister und Paulina Lampenschurf, die über 200 m Rücken und 50 m Brust mit neuen Bestmarken das Punktekonto ordentlich aufstocken konnten.



V.l. vordere Reihe: Trainer Hayo Becker, Paulina Lampenschurf, Stina Lempelius, Alina Ehlers, Finja Farthmann, Annina Feix, Tamina Kreft, Jona Meister, Angelina Springweiler V.l. hintere Reihe: Frederike Schütte, Johanna Bartling, Bianca Ehlers, Lena Schwier, Judy Jackisch

Nervös ging Annina an ihr zweites Rennen an diesem Tag – ein kleiner Wackler brachte ihr die zweite Disqualifikation und den Trainern eine schwierige Aufgabe – nun musste das Team komplett umgestellt werden, denn die Anzahl der Starts jedes einzelnen ist festgelegt und darf nicht überschritten werden. Bei den Langstrecken reduzierten Bianca Ehlers und Johanna Bartling jeweils ihre Bestzeiten über 800 m und 1500 m Freistil um einige Sekunden.

Vor allem die Youngster des Teams Finja Farthmann, Stina Lempelius und Tamina Kreft sorgten für viele Punkte durch tolle Leistungen und im Nachschwimmen zeigte Annina, dass sie eine Kämpferin ist und erreichte bei zwei direkt hintereinanderliegenden Starts gute Zeiten. Nach der Pause ging es mit Alina Ehlers über 100 m Lagen fehlerfrei weiter und auch alle anderen Teammitglieder sammelten mit ihren Leistungen weitere Punkte für die Gesamtwertung.

Beim gemeinsamen Abendessen nach dem Wettkampf handelte es sich um einen sehr gelungenen Abschluss und es wurde deutlich, wie stark ein Team bei den DMS zusammenwachsen kann – denn das Teilen von Erfolgen scheint sogar Einzelsportlern Freude zu bereiten!

SCHON GEWUSST?

Der Deutsche Mannschaftswettbewerb ist die Kult-Meisterschaft der deutschen Vereinstams. Spitzenathleten starten gemeinsam mit ihren jüngeren Vereinskollegen und treten über ungewohnte Strecken an. Frühere Topathleten, die ihre Laufbahn beendet haben, gehen zum Wohle der Mannschaft nochmal an den Start. Stimmung und Atmosphäre sind superlaut und phänomenal. Die Teams arbeiten mit Pauken und Trompeten, Tröten und Trommeln, Sirenen und Schlachtrufen.

Jeder Sportler darf fünfmal an den Start. Wer disqualifiziert wird, darf Nachschwimmen, was auf die Anzahl seiner Starts angerechnet wird. In allen Ligen wird das Programm zweimal geschwommen (mit Ausnahme der langen Freistilstrecken über 800 m und 1.500 m Freistil).

Der Deutsche Mannschaftswettbewerb Schwimmen ist die deutsche Schwimmliga – wer hier gewinnt, ist das beste Schwimmteam der Nation.

OWL-IX MEISTERSCHAFTEN UND MEHRKAMPF

Am 1. März war es wieder so weit. Für die jungen Schwimmer und Schwimmerinnen des SV Halle standen die jährlichen Meisterschaften bevor. Am Morgen traf das Team für den Mehrkampf in Gütersloh an. Jede der drei Schwimmerinnen hatte an diesem Tag fünf Strecken vor sich, die sich je nach ausgewähltem Profil im Schwerpunkt der Schwimmlage unterscheiden.

Den ersten Start über 200m Rücken bewältigte Stina Lempius mit Bravour und auch Tamina Kreft und Jo Ann Jackisch erreichten kurz darauf Top Zeiten über 200m in der von ihnen bevorzugten Lage Kraul. Neben weiteren Starts war die längste Strecke des Tages über 400m Freistil mit Sicherheit eine besondere Herausforderung, der sich die Teilnehmerinnen des Mehrkampfes stellen mussten. Doch auch dieser Strecke waren sie gewachsen, sodass sich die Ergebnisse am Ende des Wettkampfes sehen lassen konnten. Einen besonders guten Tag hat wohl Tamina erwischt, die in der Gesamtwertung die meisten Punkte in ihrem Jahrgang sammeln konnte und sich damit den Titel „Ostwestfälische Schwimmmehrkampf-Meisterin 2020“ erkämpft hatte.

In der Zwischenzeit waren die jüngeren Kinder angereist, um an den OWL-IX Meisterschaften teilzunehmen, die sich nahtlos an den Mehrkampf anschlossen.

Die Besonderheit: Die Schwimmer und Schwimmerinnen traten in teilweise kuriosen Koordinations- sowie Ausdauerübungen an.



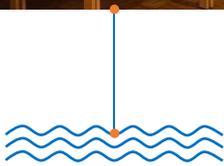
In diesem Jahr besonders stark vertreten war der Jahrgang 2013 mit sieben Kindern, die allesamt mit viel Spaß und Ehrgeiz die Übungen bewältigten. Am Ende konnten Einige ins Finale einziehen und Amelie Raschke erreichte sogar den dritten Platz der Gesamtwertung. Auch die Kinder der älteren Jahrgänge konnten große Erfolge verbuchen. So erreichte Alicia Kreft (2012) Platz vier und konnte sich zusammen mit Schwimmkollegin Marie Brack (2012) für das Finale qualifizieren. Ann-Sophie Arning (2011) machte den Wettkampftag perfekt, indem sie sich in den letzten Wettkämpfen mit einer beeindruckenden Rückenwende und dem anschließenden sechs Minuten Ausdauerschwimmen genug Punkte für den ersten Platz der Gesamtwertung sicherte.

Für ihren Erfolg hatten sich alle Kinder nach dem anstrengenden Wettkampf nicht nur eine Urkunde, sondern auch eine bunte Süßigkeitenmischung zur Stärkung redlich verdient.



DVD-Übernachtung

Aufgrund der beginnenden Ausbreitung des Corona-Virus fand sich in diesem Jahr nur eine kleine Gruppe im Henry-Dunant-Haus zusammen, die eine Nacht bei Filmen, Pizza und Snacks. Die erste Filmwahl fiel auf „Paddington“, doch mit einem einzigen Film am Abend gaben sich die Kinder wie immer nicht zufrieden und so erstrahlte daraufhin „Die Vorstadtkrokodile“ auf der Leinwand. Trotz des spannenden Endes siegte daraufhin die Müdigkeit und nach kurzen Gesprächen waren alle eingeschlafen. Um 8 Uhr des nächsten Morgens wurde traditionell gemeinsam gefrühstückt.



Jugendvollversammlung

Im Anschluss an die Karnevalsfeier folgte die alljährliche Jugendvollversammlung, bei der Lena Schumacher als Jugendwartin verabschiedet und Frederike Schütte und Tom Neugebauer als ihre Nachfolger*in im Team mit Hayo Becker gewählt wurden. An dieser Stelle möchten wir die aktuellen Jugendwarte kurz vorstellen ihre Funktion erklären.

Ein Jugendwart setzt sich, wie sich durch den Namen erahnen lässt, beim Vorstand für die Interessen der Jugend ein. Er fungiert also als Vermittler zwischen den jungen Mitgliedern des Vereins und dem Vorstand, der für viele wichtige Entscheidungen verantwortlich ist.

Gemeinsam mit dem Jugendausschuss planen wir in unserem Verein außersportliche Veranstaltungen und führen diese durch.

Jederzeit könnt ihr euch bei uns melden und alles, was euch auf dem Herzen liegt, sowie Verbesserungsvorschläge und Veranstaltungsideen abgeben. Bloß nicht schüchtern sein! Wir, die Jugendwarte, und auch der Jugendausschuss freuen uns über eure Rückmeldung! – denn ohne euch gäb's uns nicht!

Karnevalsfeier



Auch in diesem Jahr folgten Cowboys, Elfen, Piraten und viele mehr der Einladung des Jugendausschusses zur Karnevalsfeier am Rosenmontag, dem 24. Februar 2020. Der Vereinsraum des SV Halle im Henry-Dunant-Haus wurde mit bunten Luftschlangen und Ballons in eine eigene kleine Karnevalsparade verwandelt und lustige Musik sorgte für ausgelassene Stimmung. Natürlich durften auch spaßige Partyspiele, wie zum Beispiel Luftschlangen-Weitpusten, Sackhüpfen, Reise nach Jerusalem und Mumienwickeln, nicht fehlen. Beim Stopptanzen wurden die Tanzbeinchen geschwungen und ganz besonders geschickt schnappten sich einige Leckermäulchen Gummischnuller von einer Wäscheleine, natürlich ohne dabei ihre Hände zu benutzen. Zur Stärkung gab es frisches Obst, Gemüse und natürlich auch ein paar zuckersüße Leckereien. Wie jedes Jahr durfte auch die Siegerehrung für die besten Kostüme nicht fehlen. Dieses Jahr konnten sich ein Cowboy, ein Vampir und eine Leiche gegen ihre starke Konkurrenz durchsetzen.



Unsere Jugendwarte stellen sich vor...

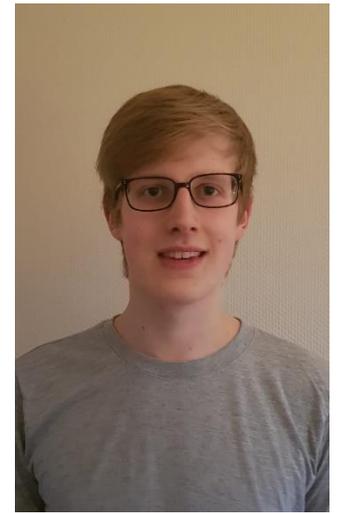
Mehr dazu erfahrt
ihr in der nächsten
Ausgabe.



Hayo Becker



Frederike Schütte



Tom Neugebauer

SCHNITZELJAGD STATT FREILICHTBÜHNE



Die strahlenden Gewinnerinnen des Ostereiwettbewerbs.



Die kreativen Ergebnisse des Malwettbewerbs.

Als der Jugendausschuss die Veranstaltungen für den Frühling 2020 geplant hat, ahnte noch keiner, dass weder diese noch irgendwelche Vereinsaktivitäten in diesem Zeitraum stattfinden können. Auf dem Plan standen zum Beispiel der mittlerweile alljährliche Besuch der Freilichtbühne „Schloss Neuhaus“ und ein Ausflug zur Schwarzlicht-Minigolfbahn. Beide mussten wegen des Corona-Virus ausfallen.

Doch schnell wurde über kontaktlose Alternativen nachgedacht. So startete die erste Bastelaktion über Ostern: Am diesjährigen Osterstrauß sollte auch ein Osterei in den Farben des SV Halle zu finden sein. Mimi und Stina Lempelius konnten mit ihren Einsendungen sogar einen Preis gewinnen.

Die nächste Aktion galt den jüngeren Mitgliedern und gab ihnen die Möglichkeit ihre Kreativität in Form eines Kunstwerks zu präsentieren. Das gemeinsame Motiv aller Teilnehmer: Das Logo des SV Halle. Auch hier hatten die besten Kunstwerke Aussicht auf eine Prämie, die sich Mia Niebuhr (Platz 1), Tamina Kreft (Platz 2) und Dinar Akman (Platz 3) für ihre Einsendungen sicherten.

Die dritte Aktion ging in eine etwas andere Richtung. Mehrere Rätsel wurden vom Jugendausschuss eigenhändig kreiert. Jedes dieser Rätsel führte nicht nur zu einem Ort, sondern verbarg auch einen Gegenstand, der normalerweise mit beim Training gebraucht wird. Die fleißigen Tüftler und Tüftlerinnen hatten nun die Aufgaben zu jedem der Rätsel den passenden Ort aufzusuchen und uns ein Foto zu senden, auf dem auch der korrekte Gegenstand zu sehen ist. Die Gruppe, bestehend aus Tamina, Amelié und Alicia klapperten alle Orte auf einer Fahrradtour ab. Da auf ihren Fotos auch noch die passenden Gegenstände zu sehen waren, hatten sie die Schnitzeljagd erfolgreich abgeschlossen und alle drei durften sich über einen Preis freuen.



Das Mädels-Trio hat alle Gegenstände gefunden und die Schnitzeljagd erfolgreich beendet.

IM GESPRÄCH MIT LAURA UND MARCELINE

„Wir waren schon immer eine coole Gruppe...“

Hallo, ihr beiden! Erstmal zum Einstieg: Wie geht es euch?
(beide lachen)

Laura: Mir geht's gut. Ich finde es gut, dass wir uns jetzt zum Sportabzeichen treffen können, wünsche mir aber, dass wir bald wieder schwimmen können.

Marceline: Mir geht es auch gut, sogar bestens. Ich meine klar, das Schwimmen vermisse ich schon. Aber unter den jetzigen Bedingungen, ist das halt so. Immerhin können wir wieder auf den Sportplatz und bald auch noch ins Freibad.

Ich denke, wir vermissen das Schwimmen alle sehr. Umso schöner, dass ihr euch für dieses Interview bereit erklärt habt! Für alle, die euch nicht kennen, wie alt seid ihr?

Laura: 21. Wobei, wenn der Newsletter erscheint, bin ich schon 22 Jahre alt.

Marceline: Ich bin 20 Jahre alt.

Wie lange seid ihr schon im Verein und wie seid ihr zum Schwimmsport gekommen?

Laura: (überlegt) Seit 2004, vielleicht? Als ich ganz klein war, hat mich meine Mutter zum Schwimmkurs geschickt und irgendwie bin ich nie davon losgekommen.

Marceline: Ich bin seit 2007 im SV Halle. Vorher bin ich in Steinhagen geschwommen, um mein Seepferdchen zu machen. Das hat dort nicht geklappt, aber Schwimmen hat mir schon immer Spaß gemacht und deswegen bin ich zum SV Halle gewechselt. (Ergänzt grinsend) Und hier waren wir schon immer 'ne coole Gruppe – auch jetzt noch.

Und seit wann seid ihr schon Trainer?

Laura: Ebenfalls gute Frage. Ich habe damals angefangen als Gruppenhelferin Klaus Laßen am Beckenrand zu unterstützen. Da war ich, glaube ich, erst 13. Meine erste eigene Gruppe trainierte ich dann so mit 15/16 Jahren.



Laura Schmidt

Auch wenn Laura's Lieblingsschwimmlage Kraul ist, war sie schon immer ein Multitalent und meisterte alle Strecken mit Bravour.



Marceline: Ich weiß das noch ziemlich genau: Seit 2014 – als das neue Lindenbad eröffnete. Erst bin ich im Jugendausschuss tätig geworden und dann kam Andrea auf mich zu und fragte, ob ich auch am Beckenrand helfen möchte.

Das sind bei euch beiden ja schon einige Jahre! Was war denn bisher das verrückteste oder witzigste Erlebnis für euch als Trainerinnen?

Marceline: (lacht laut) Es gibt da tatsächlich ein Ereignis, das mir sofort einfällt. Wir haben, als wir die Schwimmbadabzeichen abgenommen haben, einmal auf eine Gruppe gewartet, die noch die Ausdauerübung beenden musste. Währenddessen habe ich die anderen Kinder die Baderegeln abgefragt. Unter anderem kamen Antworten wie, man muss immer ein Haargummi oder die Spülung dabei haben. Generell ist es oft lustig, wenn die Kleinen manches nicht wissen und man es ihnen immer wieder erklären muss.

Laura: Mir ist auch etwas eingefallen! Die Kinder setzen sich im Lehrschwimmbecken in Gartnisch oft an den Beckenrand und halten ihren Kopf ins Wasser, während das Becken hochfährt. Dann dürfen sie ja nicht im Wasser sein und dieses Bild ist echt witzig!

Und was macht ihr, wenn ihr gerade nicht am Beckenrand steht?

Laura: Ich studiere Lehramt und schreibe gerade meine Bachelorarbeit.

Welche Fächer studierst du?

Laura: Englisch und Spanisch. Ansonsten mache ich nicht viel. Da ich im Jugendausschuss, im Vorstand und im Redaktionsteam Mitglied bin und nicht nur als Trainer aktiv bin, sondern auch selbst schwimme, bleibt nicht viel Zeit übrig.

Und was machst du so, Marceline?

Marceline: Ich mache noch ein bisschen was nebenher. Ich spiele Gitarre und ich singe. Musik ist mein Lieblingshobby neben dem Schwimmen. Außerdem tanze ich im Karnevalsverein und fahre gerne Motorrad. Zudem gebe ich noch einen anderen Schwimmkurs für Erwachsene. Beruflich mache ich ein duales Studium bei der Stadt in Halle (Westf.).

Was ist euer Lieblingsessen auf einem Wettkampf?

Laura: Bananen. Früher waren es Nudeln. Und natürlich Müsliriegel!

Marceline: Natürlich Süßigkeiten! Jeder von den aktiven Schwimmern, zumindest früher, kennt meine Süßigkeitenbox... *(lacht)* Andrea fand das natürlich nicht so toll.



*Marceline Daukant
Seit mehr als 9 Jahren räumt sie
Medaillen und Pokale
auf Schwimmwettkämpfen (auf dem
Bild im Freibad
Hillegossen) ab.*

Was ist eure Liebesschwimmlage?

Laura: Ich glaube Kraul – ganz langweilig.

Marceline: Rücken. Da kann man so schön nach oben atmen.

Laura: Da kann man sich auch so schön nach rechts und links drehen.

Marceline: Und winken.

Laura: Ja, nach der Wende kann man auch winken, wenn man auftaucht oder sich die Nase prellen. *(Marceline lacht und streicht sich über die Nase)*

Wer von euch würde denn dann eher ein Wettschwimmen über 50m Kraul gewinnen?

Laura: Marceline, aber natürlich nur um die Haaresbreite, die sie auch größer ist als ich.

Marceline: *(gackert)* Bin ich größer?

Diese Frage bleibt leider erstmal ungeklärt. Aber wer von euch ist wohl am schusseligsten?

Marceline: Ich würde mich schon als ziemlich schusselig bezeichnen, aber ich weiß jetzt nicht wie schusselig Laura ist...

Laura: Lasst mich überlegen... Da ich ziemlich organisiert bin, wahrscheinlich wirklich Marceline.

Marceline: *(grinst)* Ja, ich habe schon viele Dinge im Lindenbad vergessen, oft auch meine Trainerhose am Becken, die Andrea mir dann hinterher räumen musste.

LANGeweile? Schwimm `ne Meile

... oder löse die Rätsel und lache über die Witze dieser Seite

				4	1		3
4	6		1	3			5
8			6	9			
		4	1			2	
	3		5		9	4	
	5	6	9				
	4				6		2
1		9	8				
			2	3		4	8

Fritzchen: "Darf ich ins Schwimmbad? Das 3m-Brett wird eröffnet."

Mutter: "Ja."

Fritzchen kommt mit einem gebrochenen Bein zurück.

Am nächsten Tag: "Mutti darf ich ins Schwimmbad? Das 10m-Brett wird eröffnet."

Mutter: "Ja."

Fritzchen kommt mit zwei gebrochenen Beinen zurück.

Am nächsten Tag: "Mutti darf ich ins Schwimmbad? Das Wasser wird eingelassen."



SV-HALLE SPEZIALRÄTSEL

Sie ist 15 Jahre alt.

Sie hat dunkelbraune Haare.

Sie ist aktive Schwimmerin und Trainerin.

Ihre Lieblingslage ist Brust.

Wenn du weißt, wer gemeint ist, schick uns deine Lösung zusammen mit den gefundenen Technikübungen an email@svhalle.de!



WORTSUCHSPIEL

zum Thema Schwimmen

Finde die sieben versteckten Technik- und Koordinationsübungen in diesem Suchrätsel.

A	F	I	T	R	H	S	W	Y	J	G	U	G	G	O
A	Z	K	R	L	G	C	U	Z	N	T	I	M	U	I
P	N	E	L	Y	S	H	Z	A	L	H	X	K	B	Q
U	L	U	U	D	O	E	C	J	R	S	J	F	X	I
B	U	H	R	Z	E	I	G	E	R	B	R	U	S	T
W	A	S	S	E	R	B	A	L	L	K	R	A	U	L
C	Z	F	T	Q	A	E	R	Y	T	D	A	Z	S	V
R	P	F	P	I	Z	N	S	P	O	D	B	F	T	G
O	U	F	U	S	S	W	A	E	R	T	S	D	M	L
F	C	B	C	T	P	I	D	D	P	O	C	W	N	Z
J	K	S	D	X	U	S	U	W	E	N	H	L	I	P
O	D	X	E	H	H	C	J	J	D	T	L	X	G	R
Z	A	O	B	A	G	H	L	Q	O	O	A	H	F	T
O	K	O	A	N	T	E	N	N	E	F	G	A	U	P
D	O	B	A	I	E	R	I	L	T	K	N	I	J	K

Anna: „Erna, da ist jemand an der Tür, der um Spenden für das neue Schwimmbad bittet. Was soll ich ihm geben?“

Erna: „Fünf Eimer Wasser!“

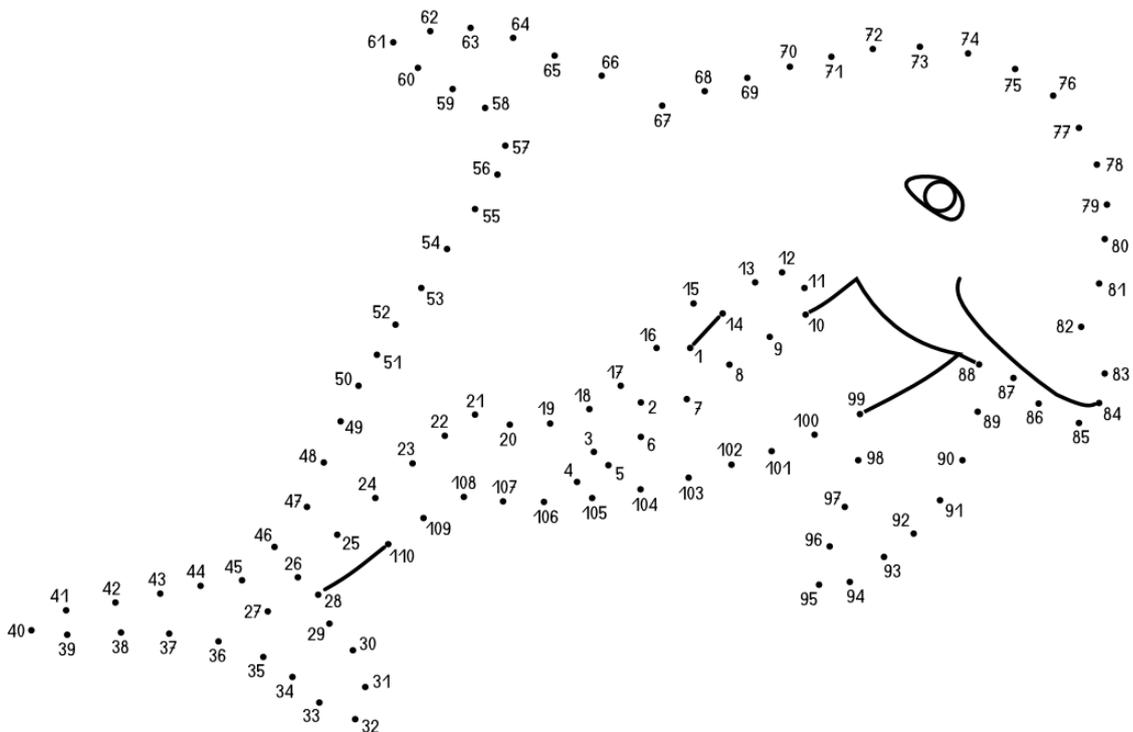
ALLE RÄTSEL GELÖST?



Hast du das Spezialrätsel gelöst und alle Technikübungen gefunden?

Dann sende uns deine Lösungen per Mail an email@svhalle.de.

Aus allen Teilnehmenden mit den korrekten Antworten verlosen wir eine kleine Überraschung!



EURE MEINUNG IST GEFRAGT

Unser Vereinsmagazin wird nun regelmäßig, vorerst drei Mal im Jahr erscheinen. Er soll unter anderem ein Informationsblatt von Mitgliedern für Mitglieder werden. Deshalb freuen wir uns besonders über Ihre Unterstützung.

Gerne könnt ihr uns an die Mailadresse email@svhalle.de eure Gedanken, Meinungen und Erfahrungen schicken. Dies können Erlebnisse im Zusammenhang mit dem Schwimmverein, Leserbriefe, lustige und kuriose Abenteuer, Erfahrungsberichte, Berichte von Wettkämpfen oder Jugendveranstaltungen sowie natürlich alle Informationen, die ihr gerne im Newsletter veröffentlicht haben möchtet, sein. Über tolle Bilder freuen sich die Mitglieder und Schwimmfreunde sicher ebenfalls.

Die Redaktionsteam freut sich auf eine rege Kommunikation und wirbt an dieser Stelle um Beiträge, Fotos, Kommentare und Ratschläge bzw. Leserbriefe. Nur Mut!



Claudia Schütte

Endlich wieder eine "Vereinszeitung", gabs vor ca. 10 Jahren schon mal, alles kompakt zusammengefasst, das ist doch eine tolle Sache, schöne Info für alle, da sieht man, was im Verein alles los ist!

Die Gestaltung eines neuen SV Halle Magazins ist eine tolle Ergänzung zu meinem Studium, bei dem ich kreativ sein und ebenso mein theoretisches Wissen ausprobieren kann. Ich freue mich auf tolle Zusammenarbeit im Redaktionsteam und viele weitere Platsch & Klatsch Ausgaben.

Lisa Schmidt



Ich erinnere mich noch an die damaligen Platsch & Klatsch Hefte. Wenn ich da hineinschaue, muss ich jedes Mal über die alten Zeiten und Fotos aus jungen Jahren schmunzeln.

Deshalb freue ich mich, dass das Vereinsmagazin in einer modernisierten Form wieder auflebt und ich mit meiner Leidenschaft, Texte zu schreiben und am Vereinsleben teilzunehmen, ein Teil davon sein kann.

Laura Schmidt



Als die alten Platsch & Klatsch-Hefte erschienen sind, war ich selbst noch ganz neu beim SV Halle dabei. Dementsprechend interessant war es, sie jetzt nochmal zu lesen und von dem SV Halle im Jahr 2011 zu erfahren. Ich hoffe, die neuen Ausgaben können das Vereinsleben auch im Jahr 2020 widerspiegeln und archivieren, sodass wir noch in ein paar Jahren über die Geschichten von heute lachen. Außerdem freue ich mich, Texte für und über unseren tollen Verein zu schreiben.

Johanna Bartling

FEEDBACK

Wie gefällt euch unser neues SV Halle Magazin? Welche thematischen Wünsche und Anregungen habt ihr für uns?

Sendet uns eure Vorschläge an email@svhalle.de. Wir freuen uns auf eure Rückmeldung!

KOMMENDE AUSGABEN

Diese Ausgabe erschien am 15. Juni 2020. Das nächste Platsch & Klatsch Magazin erscheint voraussichtlich am 15. November 2020.

Freut euch auf spannende Geschichten, eine Rätselseite für Groß und Klein sowie viele weitere interessante Themen!



IMPRESSUM



HERAUSGEBER

Schwimmverein Halle (Westf.) e.V.
Postfach 1202
33777 Halle
E-Mail email@svhalle.de
Telefon 05201 – 70127
Internet www.svhalle.de

REDAKTION

Johanna Bartling
Tom Neugebauer
Laura Schmidt
Lisa Schmidt
Claudia Schütte

GESTALTUNG

Redaktionsteam

FOTOS

Schwimmverein Halle (Westf.) e.V.

BILDNACHWEISE

Private Aufnahmen unserer Mitglieder

S. 6, 7: www.fitvital-speyer.de

S. 9: Oben www.waz.de, Mitte www.swimsportnews.de, Unten www.taz.de, Text www.swim-pool.de und www.taz.de

S.11: Oben www.swim-pool.de

ERSCHEINUNGSJAHR

Juni 2020