

## Trainerfortbildung „Starts und Wenden“

Passend in die Kurzbahnsaison veranstaltete der Bezirksschwimmverband Braunschweig e.V. am 20. Oktober eine Fortbildung zum Thema „Starts und Wenden“, an der alle Trainer und Sportassistenten teilnehmen konnten, um Übungseinheiten zur Lizenzverlängerung zu sammeln. Wo sonst die Mehrkämpfer bei unseren Lehrgängen ihre Bahnen ziehen, nämlich im schönen Greene, kamen nun ihre Ausbilder zusammen.

Morgens um 8.30 Uhr trafen wir uns, um in einen arbeitsreichen Tag zu starten. Als Referentinnen hatten wir die Landestrainerinnen Steffi Baumgartl und Carmen Braun gewinnen können, was also Lernen auf höchstem Niveau versprach. Steffi war an diesem Tag die Chefin für die „Starts“, Carmen für die „Wenden“. Insgesamt hatten sich 19 Teilnehmer angemeldet, die in zwei Gruppen aufgeteilt wurden. Wichtig war: Sport lebt von der Praxis und nur brav zuhören bringt nichts: alle waren von Anfang an aufgefordert, mitzudenken und auch immer wieder eigene Ideen zu äußern, damit ein fruchtbarer Austausch entstehen konnte.

In den Landtrainingseinheiten machten die Landestrainerinnen klar, dass eben dieses eine ganz wichtige Komponente des alltäglichen Arbeitens ist und für alle sein muss. So gab es einfache Übungen an die Hand, die keiner großen Turnhalle o.ä. bedürfen, sondern wirklich von jedem absolviert werden können. Und um es mit Steffis Worten zu sagen: „Es dreht sich alles um die Spannung!“ Das wurde auch im Wasser immer wieder klar: Körperspannung, Beweglichkeit und die koordinativen Fähigkeiten sind die Basis für alles. Jeder bekam direkt vor Augen geführt, wie viel eigentlich Start und Wenden in einem Rennen ausmachen und dass wir diesen Bereich viel zu sehr vernachlässigen – da helfen auch noch so viele gezählte Kacheln nichts!!!

Erfolgreich fortgebildet haben sich an diesem Tag:

- Tatjana Berlin, Kristina Dörries, Doris Hickmann, Sonja Neumann, Gudrun Rebentisch, Roswitha Schaad, Sabrina Spöring, Giovanna Stryck
- Dirk Elwart, Burkhard Günther, Tilman Dörel, Florian Herterich, Max Kofler, Daniel Koke, Thomas Kühn, Andrea Schmitz, Matthias Schneider, Friedhelm Storbeck, Andreas Thelen

Da diese Maßnahme bei den Teilnehmern gut angekommen ist, hoffen wir, auch im nächsten Jahr eine solche Veranstaltung ausrichten zu können. Der Dank geht auch an die Aktiven der Trainer, welche freundlicherweise mit zu dieser Fortbildung gekommen waren. Dadurch konnten die Übungen den Trainern auch praktisch vor Augen geführt werden.

Alexandra Janitzki

