

Meldeergebnis

OWL-IX 2010

Oberauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix

für die Jahrgänge 2001, 2002, 2003, 2004 u. jünger

Dienstag, den 02.03.2010
Hallenbad Gütersloh



Veranstalter: SV OWL e.V.
Ausrichter: Gütersloher SV
Austragungsort: Hallenbad, 33330 Gütersloh,
Herzebrocker Str. 17
Bahnenlänge: 25 m
Wassertemperatur: ca. 27 °C
Wassertiefe: 3,80 m - 1,20m
Bahnen: 5 Bahnen

Einlass: 15.00 Uhr
Bewertersitzung: 15.15 Uhr
Einschwimmen: 15.00 Uhr - 15.25 Uhr
Beginn: 15.30 Uhr
Ehrungen: direkt im Anschluß



Wir bringen den Schwimmsport nach vorne!!!

Bereichsübersicht

Bereich 1 – Start

Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!
Alle Übungen werden ohne Beinarbeit (Delphinbeinschläge) ausgeführt!

- 04/1/1 Sprung vom Beckenrand
- 03/1/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
Start vom Beckenrand möglich
- 02/1/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
- 01/1/1 Rücken-Startsprung – gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

01, 02, 03, 04 u. j.: Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

- 04/2/1 Tauchen beliebig
- 03/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
- 02/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
- 01/2/1 kräftiger Abstoß in Rückenlage mit Delphinbeinbewegung

Bereich 3 – Koordination

01, 02, 03, 04 u. j.: Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein!

- 04/3/1 25m Kraul- Beine – mit Brett
- 04/3/2 25m 2 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel
- 03/3/1 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
- 03/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts
- 02/3/1 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel
- 02/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn
- 01/3/1 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, Arme oben und unten abstoppen und 1x über Wasser hin- und zurückführen
- 01/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge)

Bereich 4 – Wendenausführung

01, 02, 03: Nach dem Abstoß an der Wand muss der Aktive zunächst mind. 1m unter Wasser gleiten. Danach dürfen Beinbewegungen die zur jeweiligen Wendenausführung gehören ausgeführt werden. Gemessen wird die Weite in Metern. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf.

- 04/4/1 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende
- 03/4/1 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
- 02/4/1 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten
- 01/4/1 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten

Bereich 5 – Ausdauer

- 04/5/1 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig
- 03/5/1 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
- 02/5/1 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restl. Bahnen Kraul
- 01/5/1 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restl. Bahnen Kraul

<u>Teilnehmende Vereine</u>					
Teilnehmende Vereine	Teilnehmer	2001	2002	2003	2004 u. j.
1. SC Steinhagen-Ams.	9	2	3	2	2
2. SG Beckum	9	3	3	3	0
3. SG Oelde	2	2	0	0	0
4. TV Ennigerloh	2	0	2	0	0
Insgesamt:	22	7	8	5	2

<u>Bewerteraufstellung</u>		
Protokoll	Steve Rulik	SV OWL
	Corinna Derdau	SV OWL
Auswertung	Steve Rulik	SV OWL
Siegerehrung	Ulrike Urbaniak	SV OWL
	Brigitte Zippert	
Sprecher	N.N.	Gütersloher SV
Starter	Katrin Stranghöner	SV OWL
Startordner	N.N.	Gütersloher SV
Bahn 1	Keven Klemm	SV OWL
Bahn 2	Corinna Derdau	SV OWL
Bahn 3	Steve Rulik	SV OWL
Bahn 4	Maja Teckentrup	SV OWL

Bereich 1 – Start

04/1/1 Sprung vom Beckenrand

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Saskia Kalivoda	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Johanna Heidemann	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

03/1/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
--

Start vom Beckenrand bzw. von unten ist möglich

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Franziska Hörster	2003	SG Beckum
Bahn 3	Ella Wagner	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Dennis Beck	2003	SG Beckum
Bahn 2	Anna Waltermann	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Jan Teckentrupp	2003	SG Beckum
Bahn 4			

02/1/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser

Lauf 1

Bahn 1	Bette Butwill	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Corinna Wunder	2002	TV Ennigerloh
Bahn 3	Emma Starke	2002	SG Beckum
Bahn 4	Jasmin Wandert	2002	SC Steinhagen-Amshausen

Lauf 2

Bahn 1	Amelie Hoyer	2002	TV Ennigerloh
Bahn 2	Timo Schwichtenhövel	2002	SG Beckum
Bahn 3	Silas Burstädt	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4	Jan-Hendrik Kober	2002	SG Beckum

01/1/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt
--

Lauf 1

Bahn 1	Antonia Sandhop	2001	SG Oelde
Bahn 2	Louisa Waltermann	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Madita Schalberger	2001	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Christina Cordes	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Lukas Nagler	2001	SG Beckum
Bahn 3	Svenja Vennewald	2001	SG Oelde
Bahn 4	Kerstin Röwekamp	2001	SG Beckum

Bereich 2 - Unterwasserbewegung
--

04/2/1 Tauchen beliebig

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Johanna Heidemann	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Saskia Kalivoda	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

03/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Jan Teckentrupp	2003	SG Beckum
Bahn 3	Franziska Hörster	2003	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Ella Wagner	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Dennis Beck	2003	SG Beckum
Bahn 3	Anna Waltermann	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

02/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)

Lauf 1

Bahn 1	Jan-Hendrik Kober	2002	SG Beckum
Bahn 2	Bette Buttwill	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Corinna Wunder	2002	TV Ennigerloh
Bahn 4	Emma Starke	2002	SG Beckum

Lauf 2

Bahn 1	Jasmin Wandert	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Amelie Hoyer	2002	TV Ennigerloh
Bahn 3	Timo Schwichtenhövel	2002	SG Beckum
Bahn 4	Silas Burstädt	2002	SC Steinhagen-Amshausen

01/2/1 kräftiger Abstoß in Rückenlage mit Delphin-Beinbewegung

Lauf 1

Bahn 1	Kerstin Röwekamp	2001	SG Beckum
Bahn 2	Antonia Sandhop	2001	SG Oelde
Bahn 3	Louisa Waltermann	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Madita Schalberger	2001	SG Beckum
Bahn 2	Christina Cordes	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Lukas Nagler	2001	SG Beckum
Bahn 4	Svenja Vennewald	2001	SG Oelde

Bereich 3 – Koordination

04/3/1 25m Kraul- Beine – mit Brett

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Saskia Kalivoda	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Johanna Heidemann	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

03/3/1 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Anna Waltermann	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Jan Teckentrupp	2003	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Franziska Hörster	2003	SG Beckum
Bahn 2	Ella Wagner	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Dennis Beck	2003	SG Beckum
Bahn 4			

02/3/1 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel

Lauf 1

Bahn 1	Silas Burstädt	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Jan-Hendrik Kober	2002	SG Beckum
Bahn 3	Bette Buttwill	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4	Corinna Wunder	2002	TV Ennigerloh

Lauf 2

Bahn 1	Emma Starke	2002	SG Beckum
Bahn 2	Jasmin Wandert	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Amelie Hoyer	2002	TV Ennigerloh
Bahn 4	Timo Schwichtenhövel	2002	SG Beckum

01/3/1 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, danach Arme oben und unten abstoppen und 1x über Wasser hin- und zurückführen

Lauf 1

Bahn 1	Svenja Vennewald	2001	SG Oelde
Bahn 2	Kerstin Röwekamp	2001	SG Beckum
Bahn 3	Antonia Sandhop	2001	SG Oelde
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Louisa Waltermann	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Madita Schalberger	2001	SG Beckum
Bahn 3	Christina Cordes	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4	Lukas Nagler	2001	SG Beckum

Bereich 3 – Koordination

04/3/2 25m 2 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Johanna Heidemann	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Saskia Kalivoda	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

03/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Dennis Beck	2003	SG Beckum
Bahn 3	Anna Waltermann	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Jan Teckentrupp	2003	SG Beckum
Bahn 2	Franziska Hörster	2003	SG Beckum
Bahn 3	Ella Wagner	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

02/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn (zwischen den jeweiligen Rollen min. einen 3-er Zug)

Lauf 1

Bahn 1	Timo Schwichtenhövel	2002	SG Beckum
Bahn 2	Silas Burstädt	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Jan-Hendrik Kober	2002	SG Beckum
Bahn 4	Bette Buttwill	2002	SC Steinhagen-Amshausen

Lauf 2

Bahn 1	Corinna Wunder	2002	TV Ennigerloh
Bahn 2	Emma Starke	2002	SG Beckum
Bahn 3	Jasmin Wandert	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4	Amelie Hoyer	2002	TV Ennigerloh

01/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken-Armzüge)

Lauf 1

Bahn 1	Lukas Nagler	2001	SG Beckum
Bahn 2	Svenja Vennewald	2001	SG Oelde
Bahn 3	Kerstin Röwekamp	2001	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Antonia Sandhop	2001	SG Oelde
Bahn 2	Louisa Waltermann	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Madita Schalberger	2001	SG Beckum
Bahn 4	Christina Cordes	2001	SC Steinhagen-Amshausen

Bereich 4 – Wendenausführung

04/4/1 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Saskia Kalivoda	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Johanna Heidemann	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4			

03/4/1 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Ella Wagner	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3	Dennis Beck	2003	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Anna Waltermann	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Jan Teckentrupp	2003	SG Beckum
Bahn 3	Franziska Hörster	2003	SG Beckum
Bahn 4			

02/4/1 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten

Lauf 1

Bahn 1	Amelie Hoyer	2002	TV Ennigerloh
Bahn 2	Timo Schwichtenhövel	2002	SG Beckum
Bahn 3	Silas Burstädt	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4	Jan-Hendrik Kober	2002	SG Beckum

Lauf 2

Bahn 1	Bette Buttwill	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Corinna Wunder	2002	TV Ennigerloh
Bahn 3	Emma Starke	2002	SG Beckum
Bahn 4	Jasmin Wandert	2002	SC Steinhagen-Amshausen

01/4/1 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten
--

Lauf 1

Bahn 1	Christina Cordes	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2	Lukas Nagler	2001	SG Beckum
Bahn 3	Svenja Vennewald	2001	SG Oelde
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Kerstin Röwekamp	2001	SG Beckum
Bahn 2	Antonia Sandhop	2001	SG Oelde
Bahn 3	Louisa Waltermann	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4	Madita Schalberger	2001	SG Beckum

Bereich 5 – Ausdauer

04/5/1 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig

Lauf 1

Bahn 1a			
Bahn 1b			
Bahn 2a			
Bahn 2b	Johanna Heidemann	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3a	Saskia Kalivoda	2004	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3b			
Bahn 4a			
Bahn 4b			

03/5/1 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig

Lauf 1

Bahn 1a			
Bahn 1b	Franziska Hörster	2003	SG Beckum
Bahn 2a	Ella Wagner	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 2b	Dennis Beck	2003	SG Beckum
Bahn 3a	Anna Waltermann	2003	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3b	Jan Teckentrupp	2003	SG Beckum
Bahn 4a			
Bahn 4b			

02/5/1 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

Lauf 1

Bahn 1a	Bette Butwill	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 1b	Corinna Wunder	2002	TV Ennigerloh
Bahn 2a	Emma Starke	2002	SG Beckum
Bahn 2b	Jasmin Wandert	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 3a	Amelie Hoyer	2002	TV Ennigerloh
Bahn 3b	Silas Burstädt	2002	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4a	Timo Schwichtenhövel	2002	SG Beckum
Bahn 4b	Jan-Hendrik Kober	2002	SG Beckum

01/5/1 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

Lauf 1

Bahn 1a	Christina Cordes	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 1b	Svenja Vennewald	2001	SG Oelde
Bahn 2a	Kerstin Röwekamp	2001	SG Beckum
Bahn 2b	Antonia Sandhop	2001	SG Oelde
Bahn 3a	Madita Schalberger	2001	SG Beckum
Bahn 3b	Louisa Waltermann	2001	SC Steinhagen-Amshausen
Bahn 4a	Lukas Nagler	2001	SG Beckum
Bahn 4b			

- EHRUNGEN -
