

Meldeergebnis

OWL-IX 2010

Oberauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix

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

Montag, den 01.03.2010
Hallenbad Hövelhof



Veranstalter: SV OWL e.V.
Ausrichter: Hövelhofer SV
Austragungsort: Hallenbad, 33161 Hövelhof,
Am Hallenbad 4
Bahnenlänge: 25 m
Wassertemperatur: ca. 27 °C
Wassertiefe: 1,80 m - 1,20m
Bahnen: 4 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. Hövelhofer SV	11	3	3	3	2
2. SC Herford	4	1	2	1	0
3. SV Bad Lippspringe	6	3	1	1	1
4. TG Lage	10	3	1	3	3
Insgesamt:	31	10	7	8	6

<u>Bewerteraufstellung</u>		
Protokoll	Steve Rulik	SV OWL
	Corinna Derdau	SV OWL
Auswertung	Steve Rulik	SV OWL
Siegerehrung	Ulrike Urbaniak	SV OWL
Sprecher	N.N.	Hövelhofer SV
Starter	Katrin Stranghöner	SV OWL
Startordner	N.N.	Hövelhofer SV
Bahn 1	Keven Klemm	SV OWL
Bahn 2	Nicola Justus	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	Inga Merschel	2004	TG Lage
Bahn 3	Jascha Kube	2004	Hövelhofer SV
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Jasmin Nastulla	2004	TG Lage
Bahn 2	David Menne	2004	Hövelhofer SV
Bahn 3	Yalia Werning	2004	TG Lage
Bahn 4	Franziska Hißmann	2004	SV Bad Lippspringe

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

Start vom Beckenrand bzw. von unten ist möglich

Lauf 1

Bahn 1	Nils Wernicke	2003	TG Lage
Bahn 2	Meike Schneegans	2003	Hövelhofer SV
Bahn 3	Nick Lükermann	2003	TG Lage
Bahn 4	Julian Berster	2003	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Tristian Ellerbrock	2003	SC Herford
Bahn 2	Paula Fortmeier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 3	Jul Bussemas	2003	TG Lage
Bahn 4	Paul Meier	2003	Hövelhofer SV

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

Bahn 1	Timo Pohlmann	2002	SC Herford
Bahn 2	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 3	Silas Bonke	2002	Hövelhofer SV
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Marleen Albsmeier	2002	SC Herford
Bahn 2	Vanessa Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 3	Tami Tebert	2002	SV Bad Lippspringe
Bahn 4	Fabian Kube	2002	Hövelhofer SV

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

Bahn 1			
Bahn 2	Vivien Ritter	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Sophia Presto	2001	Hövelhofer SV
Bahn 2	Miriam Hmache	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 4	Ron Balke	2001	Hövelhofer SV

Lauf 3

Bahn 1	Marie Drechsler	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Nele Sophie Reinke	2001	SC Herford
Bahn 3	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 4	Marielen Arnold	2001	Hövelhofer SV

Bereich 2 - Unterwasserbewegung**04/2/1** Tauchen beliebig**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Franziska Hißmann	2004	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Inga Merschel	2004	TG Lage
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Jascha Kube	2004	Hövelhofer SV
Bahn 2	Jasmin Nastulla	2004	TG Lage
Bahn 3	David Menne	2004	Hövelhofer SV
Bahn 4	Yalia Werning	2004	TG Lage

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

Bahn 1	Paul Meier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 2	Nils Wernicke	2003	TG Lage
Bahn 3	Meike Schneegans	2003	Hövelhofer SV
Bahn 4	Nick Lükermann	2003	TG Lage

Lauf 2

Bahn 1	Julian Berster	2003	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Tristian Ellerbrock	2003	SC Herford
Bahn 3	Paula Fortmeier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 4	Jul Bussemas	2003	TG Lage

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

Bahn 1	Fabian Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 2	Timo Pohlmann	2002	SC Herford
Bahn 3	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Silas Bonke	2002	Hövelhofer SV
Bahn 2	Marleen Albsmeier	2002	SC Herford
Bahn 3	Vanessa Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 4	Tami Tebert	2002	SV Bad Lippspringe

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

Bahn 1			
Bahn 2	Marielen Arnold	2001	Hövelhofer SV
Bahn 3	Vivien Ritter	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 2	Sophia Presto	2001	Hövelhofer SV
Bahn 3	Miriam Hmache	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 4	Jan Wernicke	2001	TG Lage

Lauf 3

Bahn 1	Ron Balke	2001	Hövelhofer SV
Bahn 2	Marie Drechsler	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Nele Sophie Reinke	2001	SC Herford
Bahn 4	Carla Hamacher	2001	TG Lage

Bereich 3 – Koordination**04/3/1** 25m Kraul- Beine – mit Brett**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Yalia Werning	2004	TG Lage
Bahn 3	Franziska Hißmann	2004	SV Bad Lippspringe
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Inga Merschel	2004	TG Lage
Bahn 2	Jascha Kube	2004	Hövelhofer SV
Bahn 3	Jasmin Nastulla	2004	TG Lage
Bahn 4	David Menne	2004	Hövelhofer SV

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

Bahn 1	Jul Bussemas	2003	TG Lage
Bahn 2	Paul Meier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 3	Nils Wernicke	2003	TG Lage
Bahn 4	Meike Schneegans	2003	Hövelhofer SV

Lauf 2

Bahn 1	Nick Lükermann	2003	TG Lage
Bahn 2	Julian Berster	2003	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Tristian Ellerbrock	2003	SC Herford
Bahn 4	Paula Fortmeier	2003	Hövelhofer SV

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

Bahn 1	Tami Tebert	2002	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Fabian Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 3	Timo Pohlmann	2002	SC Herford
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 2	Silas Bonke	2002	Hövelhofer SV
Bahn 3	Marleen Albsmeier	2002	SC Herford
Bahn 4	Vanessa Kube	2002	Hövelhofer SV

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			
Bahn 2	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 3	Marielen Arnold	2001	Hövelhofer SV
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Vivien Ritter	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 3	Sophia Presto	2001	Hövelhofer SV
Bahn 4	Miriam Hmache	2001	SV Bad Lippspringe

Lauf 3

Bahn 1	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 2	Ron Balke	2001	Hövelhofer SV
Bahn 3	Marie Drechsler	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 4	Nele Sophie Reinke	2001	SC Herford

Bereich 3 – Koordination**04/3/2** 25m 2 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	David Menne	2004	Hövelhofer SV
Bahn 3	Yalia Werning	2004	TG Lage
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Franziska Hißmann	2004	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Inga Merschel	2004	TG Lage
Bahn 3	Jascha Kube	2004	Hövelhofer SV
Bahn 4	Jasmin Nastulla	2004	TG Lage

03/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts**Lauf 1**

Bahn 1	Paula Fortmeier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 2	Jul Bussemas	2003	TG Lage
Bahn 3	Paul Meier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 4	Nils Wernicke	2003	TG Lage

Lauf 2

Bahn 1	Meike Schneegans	2003	Hövelhofer SV
Bahn 2	Nick Lükermann	2003	TG Lage
Bahn 3	Julian Berster	2003	SV Bad Lippspringe
Bahn 4	Tristian Ellerbrock	2003	SC Herford

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	Vanessa Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 2	Tami Tebert	2002	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Fabian Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Timo Pohlmann	2002	SC Herford
Bahn 2	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 3	Silas Bonke	2002	Hövelhofer SV
Bahn 4	Marleen Albsmeier	2002	SC Herford

01/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken-Armzüge)**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Nele Sophie Reinke	2001	SC Herford
Bahn 3	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Marielen Arnold	2001	Hövelhofer SV
Bahn 2	Vivien Ritter	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 4	Sophia Presto	2001	Hövelhofer SV

Lauf 3

Bahn 1	Miriam Hmache	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 3	Ron Balke	2001	Hövelhofer SV
Bahn 4	Marie Drechsler	2001	SV Bad Lippspringe

Bereich 4 – Wendenausführung**04/4/1** 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Jasmin Nastulla	2004	TG Lage
Bahn 3	David Menne	2004	Hövelhofer SV
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Yalia Werning	2004	TG Lage
Bahn 2	Franziska Hißmann	2004	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Inga Merschel	2004	TG Lage
Bahn 4	Jascha Kube	2004	Hövelhofer SV

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

Bahn 1	Tristian Ellerbrock	2003	SC Herford
Bahn 2	Paula Fortmeier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 3	Jul Bussemas	2003	TG Lage
Bahn 4	Paul Meier	2003	Hövelhofer SV

Lauf 2

Bahn 1	Nils Wernicke	2003	TG Lage
Bahn 2	Meike Schneegans	2003	Hövelhofer SV
Bahn 3	Nick Lükermann	2003	TG Lage
Bahn 4	Julian Berster	2003	SV Bad Lippspringe

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

Bahn 1	Marleen Albsmeier	2002	SC Herford
Bahn 2	Vanessa Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 3	Tami Tebert	2002	SV Bad Lippspringe
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Fabian Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 2	Timo Pohlmann	2002	SC Herford
Bahn 3	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 4	Silas Bonke	2002	Hövelhofer SV

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

Bahn 1			
Bahn 2	Marie Drechsler	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Nele Sophie Reinke	2001	SC Herford
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 2	Marielen Arnold	2001	Hövelhofer SV
Bahn 3	Vivien Ritter	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 4	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage

Lauf 3

Bahn 1	Sophia Presto	2001	Hövelhofer SV
Bahn 2	Miriam Hmache	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 4	Ron Balke	2001	Hövelhofer SV

Bereich 5 – Ausdauer**04/5/1** 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig**Lauf 1**

Bahn 1a			
Bahn 1b	Yalia Werning	2004	TG Lage
Bahn 2a	Franziska Hißmann	2004	SV Bad Lippspringe
Bahn 2b	Jasmin Nastulla	2004	TG Lage
Bahn 3a	David Menne	2004	Hövelhofer SV
Bahn 3b	Jascha Kube	2004	Hövelhofer SV
Bahn 4a	Inga Merschel	2004	TG Lage
Bahn 4b			

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

Bahn 1a	Tristian Ellerbrock	2003	SC Herford
Bahn 1b	Paul Meier	2003	Hövelhofer SV
Bahn 2a	Nils Wernicke	2003	TG Lage
Bahn 2b	Nick Lükermann	2003	TG Lage
Bahn 3a	Julian Berster	2003	SV Bad Lippspringe
Bahn 3b	Meike Schneegans	2003	Hövelhofer SV
Bahn 4a	Jul Bussemas	2003	TG Lage
Bahn 4b	Paula Fortmeier	2003	Hövelhofer SV

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

Bahn 1a	Fabian Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 1b	Timo Pohlmann	2002	SC Herford
Bahn 2a	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 2b	Silas Bonke	2002	Hövelhofer SV
Bahn 3a	Marleen Albsmeier	2002	SC Herford
Bahn 3b	Vanessa Kube	2002	Hövelhofer SV
Bahn 4a	Tami Tebert	2002	SV Bad Lippspringe
Bahn 4b			

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

Bahn 1a	Marie Drechsler	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 1b	Nele Sophie Reinke	2001	SC Herford
Bahn 2a	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 2b	Marielen Arnold	2001	Hövelhofer SV
Bahn 3a	Vivien Ritter	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 3b	Sophia Presto	2001	Hövelhofer SV
Bahn 4a	Miriam Hmache	2001	SV Bad Lippspringe
Bahn 4b			

Lauf 2

Bahn 1a			
Bahn 1b			
Bahn 2a	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 2b	Ron Balke	2001	Hövelhofer SV
Bahn 3a	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 3b			
Bahn 4a			
Bahn 4b			

- EHRUNGEN -