OWL-IX Vorrunde 2006	Ahlen	12.05.2006
----------------------	-------	------------

Teilnehmende Vereine				
Teilnehmende Vereine	Teilnehmer	Jg 96	Jg 97	Jg 98 u. j.
1. Ahlener SG	9	3	3	3
2. SG Beckum	6	3	3	0
3. SV Heessen	6	3	0	3
Insgesamt:	21	9	6	6

Bewerteraufstellung		
Protokoll/Urkunden	Corinna Derdau	SV OWL
Auswertung	Corinna Derdau	SV OWL
Siegerehrung		SV OWL
Sprecher	N.N.	Ahlener SG
Starter	N.N.	Ahlener SG
Startordner	N.N.	Ahlener SG
Bahn 1	N.N.	SG Beckum
Bahn 2	N.N.	Ahlener SG
Bahn 3	N.N.	SV Heessen
Bahn 4	N.N.	Ahlener SG

Bereichsübersicht

Bereich 1 – Start

Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!

- 98/1** Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
97/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
96/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

- 98/2/1** kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
98/2/2 Tauchen
97/2/1 kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge
97/2/2 Unterwasser – Kraulschwimmen (Ganze Lage)
96/2/1 Abstoß unter Wasser in Rückenlage, wobei die Arme über den Kopf in Schwimmrichtung gestreckt sind + Delphinbeinschläge
96/2/2 Unterwasser – Rückenschwimmen (Ganze Lage)

Bereich 3 – Koordination

Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein!

- 98/3/1** 25m Brust- Arme und Kraul- Beine
98/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts
97/3/1 25m Kraul- Arme (Abschlag) + Brust- Beine
 Die Atmung erfolgt seitlich – 1 Armzug pro Beinschlag – so wenig Zyklen wie möglich
97/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn
 Zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimzüge!
96/3/1 25m Brust - linker Arm, rechter Arm, linkes Bein, rechtes Bein immer im Wechsel, die jeweiligen anderen 3 Gliedmaßen dürfen nicht bewegt werden und bleiben in Strecklage ruhig an der Wasseroberfläche liegen
 Beurteilt werden die 4 aufeinanderfolgenden aktiven Bewegungen!
96/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel
 3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge

Bereich 4 – Wendenausführung

Gemessen wird die Weite in Metern nach Abstoß an der Wand. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!

- 98/4** 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit anschließendem Tauchzug in Bauchlage – gleiten
97/4 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich, sonst gleiten)
96/4 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich, sonst gleiten)
 Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich, sonst gleiten)

Bereich 5 – Ausdauer

- 98/5** 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
97/5 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2. Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
96/5 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
 Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge!

Bereich 1 - Start

Ausschlaggebend ist das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!

98/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Beate Porkot	1998	SV Heessen
Bahn 3	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG
Bahn 2	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG
Bahn 3	Mike Gluch	1998	SV Heessen
Bahn 4	Sascha-Christian Waldmann	1998	SV Heessen

97/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Nils Schewe	1997	Ahlener SG
Bahn 3	Charlotte Schulte	1997	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Julien Heimann	1997	Ahlener SG
Bahn 2	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG
Bahn 3	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum
Bahn 4	Thomas Glunz	1997	SG Beckum

96/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum
Bahn 3	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Florian Scholz	1996	Ahlener SG
Bahn 2	Phillip Meyer	1996	SG Beckum
Bahn 3	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Lisa-Marie Süßenbach	1996	SV Heessen
Bahn 2	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG
Bahn 3	Eva-Maria Hötte	1996	SG Beckum
Bahn 4	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

98/2/1 kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Sascha-Christian Waldmann	1998	SV Heessen
Bahn 3	Beate Porkot	1998	SV Heessen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG
Bahn 2	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG
Bahn 3	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG
Bahn 4	Mike Gluch	1998	SV Heessen

97/2/1 kräftiger Abstoß aus dem Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Thomas Glunz	1997	SG Beckum
Bahn 3	Nils Schewe	1997	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Charlotte Schulte	1997	SG Beckum
Bahn 2	Julien Heimann	1997	Ahlener SG
Bahn 3	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG
Bahn 4	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum

96/2/1 Abstoß unter Wasser in Rückenlage, wobei die Arme über den Kopf in Schwimmrichtung gestreckt sind + Delphinbeinschläge**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG
Bahn 3	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen
Bahn 2	Florian Scholz	1996	Ahlener SG
Bahn 3	Phillip Meyer	1996	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen
Bahn 2	Lisa-Marie Süßenbach	1996	SV Heessen
Bahn 3	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG
Bahn 4	Eva-Maria Hötte	1996	SG Beckum

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

98/2/2 Tauchen**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Mike Gluch	1998	SV Heessen
Bahn 3	Sascha-Christian Waldmann	1998	SV Heessen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Beate Porkot	1998	SV Heessen
Bahn 2	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG
Bahn 3	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG
Bahn 4	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG

97/2/2 Unterwasser – Kraulschwimmen (Ganze Lage)**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum
Bahn 3	Thomas Glunz	1997	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Nils Schewe	1997	Ahlener SG
Bahn 2	Charlotte Schulte	1997	SG Beckum
Bahn 3	Julien Heimann	1997	Ahlener SG
Bahn 4	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG

96/2/2 Unterwasser – Rückenschwimmen (Ganze Lage)**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Eva-Maria Hötte	1996	SG Beckum
Bahn 3	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum
Bahn 2	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen
Bahn 3	Florian Scholz	1996	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Phillip Meyer	1996	SG Beckum
Bahn 2	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen
Bahn 3	Lisa-Marie Süßenbach	1996	SV Heessen
Bahn 4	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG

Bereich 3 - Koordination

Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein!

98/3/1 25m Brust- Arme und Kraul- Beine**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG
Bahn 3	Mike Gluch	1998	SV Heessen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Sascha-Christian Waldmann	1998	SV Heessen
Bahn 2	Beate Porkot	1998	SV Heessen
Bahn 3	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG
Bahn 4	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG

97/3/1 25m Kraul- Arme (Abschlag) + Brust- Beine

Die Atmung erfolgt seitlich – 1 Armzug pro Beinschlag – so wenig Zyklen wie möglich

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG
Bahn 3	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Thomas Glunz	1997	SG Beckum
Bahn 2	Nils Schewe	1997	Ahlener SG
Bahn 3	Charlotte Schulte	1997	SG Beckum
Bahn 4	Julien Heimann	1997	Ahlener SG

96/3/1 25m Brust - linker Arm, rechter Arm, linkes Bein, rechtes Bein immer im Wechsel, die jeweiligen anderen 3 Gliedmaßen dürfen nicht bewegt werden und bleiben in Strecklage ruhig an der Wasseroberfläche liegen

Beurteilt werden die 4 aufeinanderfolgenden aktiven Bewegungen!

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG
Bahn 3	Eva-Maria Hötte	1996	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG
Bahn 2	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum
Bahn 3	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Florian Scholz	1996	Ahlener SG
Bahn 2	Phillip Meyer	1996	SG Beckum
Bahn 3	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen
Bahn 4	Lisa-Marie Süßenbach	1996	SV Heessen

Bereich 3 - Koordination

Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein!

98/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG
Bahn 3	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Mike Gluch	1998	SV Heessen
Bahn 2	Sascha-Christian Waldmann	1998	SV Heessen
Bahn 3	Beate Porkot	1998	SV Heessen
Bahn 4	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG

97/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn

Zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimmzüge!

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Julien Heimann	1997	Ahlener SG
Bahn 3	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum
Bahn 2	Thomas Glunz	1997	SG Beckum
Bahn 3	Nils Schewe	1997	Ahlener SG
Bahn 4	Charlotte Schulte	1997	SG Beckum

96/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel

3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Lisa-Marie Süßenbach	1996	SV Heessen
Bahn 3	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Eva-Maria Hötte	1996	SG Beckum
Bahn 2	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG
Bahn 3	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen
Bahn 2	Florian Scholz	1996	Ahlener SG
Bahn 3	Phillip Meyer	1996	SG Beckum
Bahn 4	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen

Bereich 4 - Wendenausführung

Gemessen wird die Weite in Metern nach Abstoß an der Wand. Ausschlaggebend ist dabei das Durchbrechen der Wasseroberfläche mit dem Kopf!

98/4 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit anschließendem Tauchzug in Bauchlage – gleiten**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG
Bahn 3	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG
Bahn 2	Mike Gluch	1998	SV Heessen
Bahn 3	Sascha-Christian Waldmann	1998	SV Heessen
Bahn 4	Beate Porkot	1998	SV Heessen

97/4 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich, sonst gleiten)**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Charlotte Schulte	1997	SG Beckum
Bahn 3	Julien Heimann	1997	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG
Bahn 2	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum
Bahn 3	Thomas Glunz	1997	SG Beckum
Bahn 4	Nils Schewe	1997	Ahlener SG

96/4 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich, sonst gleiten)

Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich, sonst gleiten)

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen
Bahn 3	Lisa-Marie Süßenbach	1996	SV Heessen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG
Bahn 2	Eva-Maria Hötte	1996	SG Beckum
Bahn 3	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum
Bahn 2	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen
Bahn 3	Florian Scholz	1996	Ahlener SG
Bahn 4	Phillip Meyer	1996	SG Beckum

Bereich 5 - Ausdauer**98/5** 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig**Lauf 1**

Bahn 1a	Beate Porkot	1998	SV Heessen
Bahn 1b	Celine Fiedrich	1998	Ahlener SG
Bahn 2a	Jana Nicolai	1998	Ahlener SG
Bahn 2b	Nele Zimmermann	1998	Ahlener SG
Bahn 3a	Mike Gluch	1998	SV Heessen
Bahn 3b	Sascha-Christian Waldmann	1998	SV Heessen

97/5 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul**Lauf 1**

Bahn 1a	Nils Schewe	1997	Ahlener SG
Bahn 1b	Thomas Glunz	1997	SG Beckum
Bahn 2a	Julien Heimann	1997	Ahlener SG
Bahn 2b	Charlotte Schulte	1997	SG Beckum
Bahn 3a	Lea Inderlied	1997	Ahlener SG
Bahn 3b	Julia Hohenfeld	1997	SG Beckum

96/5 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge!

Lauf 1

Bahn 1a	Florian Scholz	1996	Ahlener SG
Bahn 1b	Phillip Meyer	1996	SG Beckum
Bahn 2a	Daniel Schwenner	1996	SV Heessen
Bahn 2b	Sebastian Hanswille	1996	SG Beckum
Bahn 3a			
Bahn 3b			
Bahn 4a			
Bahn 4b			

Lauf 2

Bahn 1a	Lisa-Marie Süßenbach	1996	SV Heessen
Bahn 1b	Lena Strothmeier	1996	Ahlener SG
Bahn 2a	Caroline Venjakob	1996	SV Heessen
Bahn 2b	Eva-Maria Hötte	1996	SG Beckum
Bahn 3a	Kirsten Domnick	1996	Ahlener SG
Bahn 3b			
Bahn 4a			
Bahn 4b			