

Teilnehmende Vereine

Teilnehmende Vereine	Teilnehmer	Jg 96	Jg 97	Jg 98 u. j.
1. SSC 90 Schloß Holte-Stukenbr	9	3	3	3
2. SV Bad Lippspringe	9	3	3	3
3. TG Lage	6	3	0	3
Insgesamt:	24	9	6	9

Bewerteraufstellung

Protokoll/Urkunden	Corinna Derdau	SV OWL
Auswertung	Corinna Derdau	SV OWL
Siegerehrung		SV OWL
Sprecher	N.N.	SV Bad Lippspringe
Starter	Markus Hirsch	SV Bad Lippspringe
Startordner	Matthias Thull	SV Bad Lippspringe
Bahn 1	N.N.	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	N.N.	SSC 90 SHS
Bahn 3	Oliver Tweeboom	SV Bad Lippspringe

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 Schwimmzüge!
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	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe

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

Bahn 1	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Romina Lüdtko	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

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

Bahn 1	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe

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	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

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

Bahn 1	Romina Lüdtke	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe

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

Bahn 1	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe

Bereich 2 - Unterwasserbewegung

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

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

Bahn 1	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte- Stukenbrock
Bahn 3	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe

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

Bahn 1	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Romina Lüdtke	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

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

Bahn 1	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte- Stukenbrock
Bahn 3	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe

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	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

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	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Romina Lüdtke	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe

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	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

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	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe

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	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Romina Lüdtko	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

96/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel

3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge

Lauf 1

Bahn 1	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe

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	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte- Stukenbrock
Bahn 3	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe

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

Bahn 1	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

Lauf 2

Bahn 1	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Romina Lüdtko	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe

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	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte- Stukenbrock
Bahn 3	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe

Lauf 2

Bahn 1	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 3	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

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

Bahn 1a	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 1b	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 2a	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2b	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe
Bahn 3a	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3b	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe

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

Bahn 1a	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 1b	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2a	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 2b	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3a	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe
Bahn 3b	Romina Lüdtke	1997	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock

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	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 1b	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 2a	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 2b	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe
Bahn 3a	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte-Stukenbrock
Bahn 3b	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe