

# Meldeergebnis

## OWL-IX 2008

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix

für die Jahrgänge 99, 00, 01, 02 u. jünger

- Vorrunde -

Montag, den 21. April 2008  
Hallenbad Lage

Veranstalter: SV OWL e.V.  
Ausrichter: TG Lage  
Austragungsort: Hallenbad Lage  
Bahnenlänge: 25 m  
Wassertemperatur: ca. 27 °C  
Wassertiefe: 3,80 m  
Bahnen: 3 Bahnen

Einlass: 17:00 Uhr  
Bewertersitzung: 17:15 Uhr  
Einschwimmen: 17:15 Uhr - 17:30 Uhr  
Beginn: 17:30 Uhr  
Siegerehrungen: direkt im Anschluß



*Ulrike Urbaniaß*

Schwimmwartin

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!

- 02/1/1 Sprung vom Beckenrand
- 01/1/1 Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
- Start vom Beckenrand möglich
- 00/1/1 Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
- 99/1/1 Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt

### Bereich 2 - Unterwasserbewegung

99, 00, 01, 02 u. j.: Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

- 02/2/1 Tauchen beliebig
- 01/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
- 00/2/1 kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
- 99/2/1 Unterwasser – Kraul-Schwimmen (Ganze Lage)

### Bereich 3 – Koordination

99, 00, 01, 02 u. j.: Bei allen Übungen wird die Zeit gestoppt und geht mit in die Wertung ein!

- 02/3/1 25m Kraul- Beine – mit Brett
- 02/3/2 25m 4 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel
- 01/3/1 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
- 01/3/2 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts
- 00/3/1 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel
- 00/3/2 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn
- 99/3/1 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, Arme oben und unten abstoppen und 1x über Wasser hin- und zurückführen
- 99/3/2 25m Kraul-/Rücken im Wechsel

### Bereich 4 – Wendenausführung

99, 00, 01: 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.

- 02/4/1 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende
- 01/4/1 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
- 00/4/1 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten
- 99/4/1 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten

### Bereich 5 – Ausdauer

- 02/5/1 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig
- 01/5/1 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
- 00/5/1 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
- 99/5/1 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

**OWL-IX 2008  
Vorrunde**

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix  
für die Jahrgänge 99, 00, 01, 02 u. jünger

**Bereich 1 – Start**

99, 00, 01, 02 u. j.

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

02 u. j. Bei Ausführung eines Kopfsprungs erhält der Aktive 2 Bonuspunkte

**Bereich 2 – Unterwasserbewegung**

99, 00, 01, 02 u. j.

Der Abstoß erfolgt unter Wasser – kein Start!

**Bereich 3 – Koordination**

99, 00, 01, 02 u. j.

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

00/3/1 so wenig Wechsel wie möglich

00/3/2 Zwischen den jeweiligen Rollen mind. 2 Schwimmzüge

99/3/2 3 Kraul- und 4 Rücken- Armzüge

**Bereich 4 – Wendenausführung**

99, 00 u. 01

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.

**Bereich 5 – Ausdauer**

99/5/1 Pro fehlender Rollwende beim Kraulschwimmen gibt es Punktabzüge

<b><u>Teilnehmende Vereine</u></b>					
Teilnehmende Vereine	Teilnehmer	1999	2000	2001	2002 u. j.
1. MTV Minden	5	3	2	0	0
2. SC Herford	5	3	2	0	0
3. TG Lage	9	2	1	3	3
<b>Insgesamt:</b>	<b>19</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>

<b><u>Bewerteraufstellung</u></b>		
<b>Protokoll/Urkunden</b>	Corinna Derdau	SV OWL
<b>Auswertung</b>	Steve Rulik	SV OWL
<b>Siegerehrung</b>	Ulrike Urbaniak	SV OWL
<b>Sprecher</b>	Thomas Lange	TG Lage
<b>Starter</b>	Thomas Lange	TG Lage
<b>Startordner</b>	N.N.	TG Lage
<b>Bahn 1</b>	N.N.	MTV Minden
<b>Bahn 2</b>	Nicola Justus	SV OWL
<b>Bahn 3</b>	N.N.	SC Herford

<b>Bereich 1 – Start</b>
--------------------------

<b>02/1/1</b> Sprung vom Beckenrand
-------------------------------------

**Lauf 1**

Bahn 1	Annica Stiller	2002	TG Lage
Bahn 2	David Kästner	2002	TG Lage
Bahn 3	Justin Dick	2002	TG Lage

<b>01/1/1</b> Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser
--

Start vom Beckenrand möglich

**Lauf 1**

Bahn 1	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 2	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 3	Jan Wernicke	2001	TG Lage

<b>00/1/1</b> Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
---

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Jana Hartmann	2000	TG Lage
Bahn 3	Birte Wittkamp	2000	MTV Minden

**Lauf 2**

Bahn 1	Julia Baumgard	2000	SC Herford
Bahn 2	Matthew Southwick	2000	MTV Minden
Bahn 3	Nathalie Irving	2000	SC Herford

<b>99/1/1</b> Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt
--

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Nina Vissing	1999	MTV Minden
Bahn 3	Gina Fichtner	1999	SC Herford

**Lauf 2**

Bahn 1	Annika Franke	1999	TG Lage
Bahn 2	Ida Römhild	1999	SC Herford
Bahn 3	Inken Brandt	1999	MTV Minden

**Lauf 3**

Bahn 1	Miriam Fleher	1999	SC Herford
Bahn 2	Gerrit Gräper	1999	MTV Minden
Bahn 3	Vanessa Meier	1999	TG Lage

<b>Bereich 2 - Unterwasserbewegung</b>
--

<b>02/2/1</b> Tauchen beliebig
--------------------------------

**Lauf 1**

Bahn 1	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 2	Annica Stiller	2002	TG Lage
Bahn 3	David Kästner	2002	TG Lage

<b>01/2/1</b> kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge
---

**Lauf 1**

Bahn 1	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 2	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 3	Carla Hamacher	2001	TG Lage

<b>00/2/1</b> kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
--

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Nathalie Irving	2000	SC Herford
Bahn 3	Jana Hartmann	2000	TG Lage

**Lauf 2**

Bahn 1	Birte Wittkamp	2000	MTV Minden
Bahn 2	Julia Baumgard	2000	SC Herford
Bahn 3	Matthew Southwick	2000	MTV Minden

<b>99/2/1</b> Unterwasser – Kraul-Schwimmen (Ganze Lage)
--

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Vanessa Meier	1999	TG Lage
Bahn 3	Nina Vissing	1999	MTV Minden

**Lauf 2**

Bahn 1	Gina Fichtner	1999	SC Herford
Bahn 2	Annika Franke	1999	TG Lage
Bahn 3	Ida Römhild	1999	SC Herford

**Lauf 3**

Bahn 1	Inken Brandt	1999	MTV Minden
Bahn 2	Miriam Fleher	1999	SC Herford
Bahn 3	Gerrit Gräper	1999	MTV Minden

<b>Bereich 3 – Koordination</b>
---------------------------------

<b>02/3/1</b> 25m Kraul- Beine – mit Brett
--

**Lauf 1**

Bahn 1	David Kästner	2002	TG Lage
Bahn 2	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 3	Annica Stiller	2002	TG Lage

<b>01/3/1</b> 25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine
--

**Lauf 1**

Bahn 1	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 2	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 3	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage

<b>00/3/1</b> 25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel
---

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Matthew Southwick	2000	MTV Minden
Bahn 3	Nathalie Irving	2000	SC Herford

**Lauf 2**

Bahn 1	Jana Hartmann	2000	TG Lage
Bahn 2	Birte Wittkamp	2000	MTV Minden
Bahn 3	Julia Baumgard	2000	SC Herford

<b>99/3/1</b> 25m Rücken – 2 Zyklen Rückenschwimmen, Arme oben und unten abstoppen und 1x über Wasser hin- und zurückführen
---

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Gerrit Gräper	1999	MTV Minden
Bahn 3	Vanessa Meier	1999	TG Lage

**Lauf 2**

Bahn 1	Nina Vissing	1999	MTV Minden
Bahn 2	Gina Fichtner	1999	SC Herford
Bahn 3	Annika Franke	1999	TG Lage

**Lauf 3**

Bahn 1	Ida Römhild	1999	SC Herford
Bahn 2	Inken Brandt	1999	MTV Minden
Bahn 3	Miriam Fleher	1999	SC Herford

<b>Bereich 3 – Koordination</b>
---------------------------------

<b>02/3/2</b> 25m 4 Zyklen Brust u. 2 Zyklen Kraul im Wechsel
---

**Lauf 1**

Bahn 1	Annica Stiller	2002	TG Lage
Bahn 2	David Kästner	2002	TG Lage
Bahn 3	Justin Dick	2002	TG Lage

<b>01/3/2</b> 25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts
--

**Lauf 1**

Bahn 1	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 2	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 3	Jan Wernicke	2001	TG Lage

<b>00/3/2</b> 25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn
---

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Julia Baumgard	2000	SC Herford
Bahn 3	Matthew Southwick	2000	MTV Minden

**Lauf 2**

Bahn 1	Nathalie Irving	2000	SC Herford
Bahn 2	Jana Hartmann	2000	TG Lage
Bahn 3	Birte Wittkamp	2000	MTV Minden

<b>99/3/2</b> 25m Kraul-/Rücken im Wechsel
--

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Miriam Fleher	1999	SC Herford
Bahn 3	Gerrit Gräper	1999	MTV Minden

**Lauf 2**

Bahn 1	Vanessa Meier	1999	TG Lage
Bahn 2	Nina Vissing	1999	MTV Minden
Bahn 3	Gina Fichtner	1999	SC Herford

**Lauf 3**

Bahn 1	Annika Franke	1999	TG Lage
Bahn 2	Ida Römhild	1999	SC Herford
Bahn 3	Inken Brandt	1999	MTV Minden



<b>Bereich 4 – Wendenausführung</b>
-------------------------------------

<b>02/4/1</b> 5m Anschwimmen in Bauchlage – beliebige Wende
---

**Lauf 1**

Bahn 1	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 2	Annica Stiller	2002	TG Lage
Bahn 3	David Kästner	2002	TG Lage

<b>01/4/1</b> 5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
---

**Lauf 1**

Bahn 1	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 2	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 3	Carla Hamacher	2001	TG Lage

<b>00/4/1</b> 5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten
---

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Birte Wittkamp	2000	MTV Minden
Bahn 3	Julia Baumgard	2000	SC Herford

**Lauf 2**

Bahn 1	Matthew Southwick	2000	MTV Minden
Bahn 2	Nathalie Irving	2000	SC Herford
Bahn 3	Jana Hartmann	2000	TG Lage

<b>99/4/1</b> 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten
--

**Lauf 1**

Bahn 1			
Bahn 2	Inken Brandt	1999	MTV Minden
Bahn 3	Miriam Fleher	1999	SC Herford

**Lauf 2**

Bahn 1	Gerrit Gräper	1999	MTV Minden
Bahn 2	Vanessa Meier	1999	TG Lage
Bahn 3	Nina Vissing	1999	MTV Minden

**Lauf 3**

Bahn 1	Gina Fichtner	1999	SC Herford
Bahn 2	Annika Franke	1999	TG Lage
Bahn 3	Ida Römhild	1999	SC Herford

**Bereich 5 – Ausdauer**

**02/5/1** 2 Minuten Dauerschwimmen beliebig

**Lauf 1**

Bahn 1	David Kästner	2002	TG Lage
Bahn 2	Justin Dick	2002	TG Lage
Bahn 3	Annica Stiller	2002	TG Lage

**01/5/1** 3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig

**Lauf 1**

Bahn 1 a			
Bahn 1 b	Carla Hamacher	2001	TG Lage
Bahn 2 a	Jan Wernicke	2001	TG Lage
Bahn 2 b	Fabio Nottebrock	2001	TG Lage
Bahn 3 a			
Bahn 3 b			

**00/5/1** 4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2. Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

**Lauf 1**

Bahn 1 a	Julia Baumgard	2000	SC Herford
Bahn 1 b	Birte Wittkamp	2000	MTV Minden
Bahn 2 a	Jana Hartmann	2000	TG Lage
Bahn 2 b	Nathalie Irving	2000	SC Herford
Bahn 3 a	Matthew Southwick	2000	MTV Minden
Bahn 3 b			

**99/5/1** 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul

**Lauf 1**

Bahn 1 a			
Bahn 1 b	Gerrit Gräper	1999	MTV Minden
Bahn 2 a	Ida Römhild	1999	SC Herford
Bahn 2 b	Vanessa Meier	1999	TG Lage
Bahn 3 a			
Bahn 3 b			

**Lauf 2**

Bahn 1 a	Inken Brandt	1999	MTV Minden
Bahn 1 b	Miriam Fleher	1999	SC Herford
Bahn 2 a	Annika Franke	1999	TG Lage
Bahn 2 b	Nina Vissing	1999	MTV Minden
Bahn 3 a	Gina Fichtner	1999	SC Herford
Bahn 3 b			