

Protokoll

OWL-IX

Obenauf Wasserfest Leistungsstark - Impulsiv und fix

für die Jahrgänge 96, 97, 98 u. jünger

- Vorrunde -

Donnerstag, den 11. Mai 2006
Westfalen-Therme Bad Lippspringe

Veranstalter: SV Ostwestfalen-Lippe e.V.
Ausrichter: SV Bad Lippspringe
Austragungsort: Westfalen-Therme
Bad Lippspringe
Bahnlänge: 25 m
Wassertemperatur: ca. 27 °C
Wassertiefe: 3,50 m - 2,00 m
Bahnen: 5 Bahnen/Trainingsleinen
Einlass: 16:45 Uhr
Bewertersitzung: 17:00 Uhr
Einschwimmen: 17:00 Uhr
Beginn: 17:15 Uhr
Siegerehrungen: direkt im Anschluß



Wir bringen den Schwimmsport nach vorne!!!

Teilnehmende Vereine

Teilnehmende Vereine	Teilnehmer	Jg 96	Jg 97	Jg 98 u. j.
1. SSC 90 Schloß Holte- Stuken.	9	3	3	3
2. SV Bad Lippspringe	9	3	3	3
Insgesamt:	18	6	6	6

Bewerteraufstellung

Protokoll/Urkunden	Corinna Derdau	SV OWL
Auswertung	Corinna Derdau	SV OWL
Siegerehrung	Corinna Derdau	SV OWL
Sprecher	Thorsten Ransiek	SV Bad Lippspringe
Starter	Markus Hirsch	SV Bad Lippspringe
Startordner	Jutta Persicke	SSC 90 Schloß Holte- St.
Bahn 1	Wera Grehl	SV Bad Lippspringe
Bahn 2	Diana Brockmeier	SV Bad Lippspringe
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!

Jahrgang 1998 u. jünger

Platz	Name	Jg	Verein	Punkte
1.	Kathrin Schmolke	1998	SSC 90 Schloß Holte St.	51
2.	Luisa Schmidt	1998	SV Bad Lippspringe	46
3.	Mona Widera	1998	SSC 90 Schloß Holte St.	40
4.	Anna Schulte	1998	SSC 90 Schloß Holte St.	38
5.	Selina Kloth	1998	SV Bad Lippspringe	29
6.	Sophia Heinemann	1998	SV Bad Lippspringe	26

Jahrgang 1997

Platz	Name	Jg	Verein	Punkte
1.	Lara Wessels	1997	SSC 90 Schloß Holte- St.	67
2.	Jovana Kluth	1997	SSC 90 Schloß Holte- St.	62
3.	Romina Lüdtke	1997	SSC 90 Schloß Holte- St.	61
4.	Leonie Kellner	1997	SV Bad Lippspringe	46
5.	Andreas Bee	1997	SV Bad Lippspringe	37
6.	Annika Otte	1997	SV Bad Lippspringe	22

Jahrgang 1996

Platz	Name	Jg	Verein	Punkte
1.	Robin Kloth	1996	SV Bad Lippspringe	54
2.	Kathrin Divkovic	1996	SSC 90 Schloß Holte- St.	50
3.	Linda Justus	1996	SSC 90 Schloß Holte- St.	48
4.	Michelle Grehl	1996	SV Bad Lippspringe	46
5.	Jessica Brockmeyer	1996	SV Bad Lippspringe	44
6.	Alina Krause	1996	SSC 90 Schloß Holte- St.	32