



## Wozu ein Newsletter?

Die Idee hinter unserem „Poseidonenblätschen“ ist, den Schwimmerinnen und Schwimmern, den Eltern und allen Interessierten den Schwimmsport im SSKC Poseidon näher zu bringen.

Es werden in unregelmäßigen Abständen Informationen zu Wettkämpfen und Trainingsinhalten, allgemeinen Informationen über den Verein und die Abteilung, zu unseren Masters, sowie Infos über den Förderverein hier zu finden sein.

In dieser ersten Ausgabe findet Ihr Infos aus der Abteilungsversammlung, den Vorbereitungen unserer Ersten auf Ihr Trainingslager, die Trainingszeiten der Gruppen von Claus, Caro und Svenja. Zudem gibt es einige Neuigkeiten von unseren Masters und dem Förderverein.

Am Ende findet Ihr eine Auflistung all unserer qualifizierten Sportler für die Bayerischen Jahrgangsmeisterschaften 2012.

## Rückblick

### ABTEILUNGSVERSAMMLUNG

Die diesjährige Abteilungsversammlung fand am 06. März im Nebenraum der Poseidon-Gaststätte statt. Es wurden Neuwahlen der Abteilungsleitung durchgeführt. Die Abteilungsleitung wird die kommenden zwei Jahren wie folgt besetzt sein:

1. Abteilungsleiter	Tom Ehrhardt
2. Abteilungsleiterin	Svenja Lotz
Kassenwartin	Alexandra Reibenspiess
sportlicher Leiter	Stefan Uhrig
Protokollführerin	Bärbel Feser
Jugendwart	Lukas Kaiser

# Aus den Mannschaften

## 1. MANNSCHAFT

Trainingslager Spanien 2012

Am 31.3. brechen 20 Aktive und ihr Trainer Tom Ehrhardt auf zum Trainingslager nach Calella (Vorort von Barcelona). Mit den beiden volljährigen, weiblichen Betreuungspersonen und gleichzeitig Aktiven Leonie Bratge und Anne Lenz ist die Betreuung vor Ort sichergestellt.

Das Freibad liegt einen Häuserblock entfernt vom Hotel und dem Strand, deshalb hofft die gesamte Mannschaft auf schönes Wetter, um sich zwischen den Schwimm- und Athletikeinheiten am Strand auszuruhen und sich auch schon im April von der Sonne verwöhnen zu lassen. Generell wird nach dem Prinzip 2-2-1 trainiert. Das heisst: 2 Tage mit 2 Schwimmeinheiten pro Tag (7-9 Uhr und 14-16 Uhr), dann ein Tag mit nur einer Schwimmeinheit und einem freien Nachmittag. Das Ganze wird dann so oft wiederholt, bis man sich auf die Rückreise begibt. Voraussichtlich wird es auch jeden Tag eine Athletikeinheit geben, die vom Inhalt her variieren wird (Zugseil-Training, Körperkraft, Sit-Ups, etc...).

Qualifiziert für dieses Trainingslager haben sich auch die Geschwister Braun aus der Mannschaft von Caro & Wolfgang. Hier sieht man, dass sich voller Einsatz im Training und Wettkampf lohnt.

Das Trainingslager hat das Ziel eine ideale Grundlage für die noch anstehende Sommersaison zu legen und in neue Bereiche des Trainings vorzustoßen, so dass man auch im Wettkampf in neue Dimensionen schwimmen kann.

Natürlich soll der Spaß im Trainingslager nicht zu kurz kommen, und wir werden auch mal nach Barcelona mit der regionalen Bahn fahren. Die Abende stehen zur freien Verfügung. Das ganze Hotel ist mit Schwimmteams aus ganz Europa belegt, dadurch werden sicher auch neue Freundschaften geschlossen.

## 1B. & 2. MANNSCHAFT

Unsere 1b von Claus und die 2. Mannschaft von Caro & Wolfgang werden in den Osterferien die Abwesenheit der 1a nutzen um im Stadtbad die freien Trainingsflächen zu nutzen.

Die Trainingsgruppe wird noch von Sportler aus Svenjas 3. Mannschaft komplettiert. Die Trainingszeiten sind in der nachfolgenden Box aufgelistet!

Die 2. Mannschaft wird das Training in den Osterferien mit einer Mannschaftsveranstaltung beenden. Am 14.04.2014 ist eine Radtour nach Seligenstadt mit anschließende Abendessen geplant.

### 3. MANNSCHAFT

Die 3. Mannschaft wird ebenfalls frei geworden Trainingsfläche nutzen um den Trainingsbetrieb aufrecht zu erhalten. Die Trainingszeiten sind in der Box aufgelistet. Viel Spaß im Training wünschen wir unseren kurzzeitigen Aufsteigern (Paula, Paula, Lena, Hannah; Lara, Anna-Lena und John). Trainiert fleißig bei Caro & Wolfgang! Vielleicht könnt ihr da ja schon einen Eindruck hinterlassen.

	<b>1B. &amp; 2.</b>	<b>Landtraining</b>	<b>3.</b>
Samstag , 31.März	08:30-10:00		08:30-10:00
Sonntag , 1.April	08:30-10:00		08:30-10:00
Montag , 2.April	18:30-20:30	17.15 - 18.15	17:00-18:30
Dienstag , 3.April	20.00-21.30	18.45 - 19.45	
Mittwoch , 4.April	20.00-21.30	18.45 - 19.45	
Donnerstag , 5.April	19.00- 21.00	18.00 - 18.45	17.30 - 19.00
Freitag , 6.April			
Samstag , 7.April	08:30-10:00		08:30-10:00
Sonntag , 8.April			
Montag , 9.April			
Dienstag , 10.April			
Mittwoch , 11.April		18:00 - 19:15	
Donnerstag , 12.April	19:00 - 20.30	18:00 - 18:45	17:30 - 19:00
Freitag , 13.April			
Samstag , 14.April	08:30-10:00		08:30-10:00
Sonntag , 15.April	08:30-10:00		08:30-10:00

# Schwimmhilfen

## TECHNISCHE ÜBUNGEN\*

Da dürfen die Eltern mal üben, was Ihre Schützlinge so anstellen...

### Delphin:

#### Basisübungen

- Kraul-Abschlag (vorne) mit Delphin-Beine; auf schulterbreites Eintauchen achten
- Kraul-Abschlag (hinten) mit Delphin-Beine; auf schulterbreites Eintauchen achten
- Delphin-Rollen: nach jedem Zug wird mit den Armen hinten eine Pause (1-2 Sekunden) ausgeführt, danach werden die Arme normal über das Wasser nach vorne geschwungen, Atmen mit dem Ausheben der Hände aus dem Wasser
- Einarmiges Rollen (Pause hinten) mit einem oder zwei Beinschlägen in der Pause

### Rücken:

- Rücken Abschlag (hinten); auf schulterbreites Eintauchen achten; Eintauchen mit dem kleinen Finger zuerst.
- Langsamer, kontinuierlicher Armzug, schneller starker Beinschlag
- Einarmig, auf das Drehen der Schulter achten: In der Bewegung über Wasser, die Schulter deren Arm nicht zieht, tief ins Wasser tauchen. In der Unterwasserphase die Schulter deren Arm nicht zieht aus dem Wasser heben. [\\*Video\\*](#)
- Rücken unter Wasser, d.h. Gesicht an der Wasseroberfläche und die Arme werden unter Wasser nach oben (vorne) gebracht.

### Brust:

- Brust Beine; beide Arme hinten (auch mit Berühren der Fersen), mit dem Anziehen der Fersen wird der Kopf zum Atmen angehoben und mit dem Beinschlag wird die Stirn wieder nach vorne ins Wasser gesenkt --> geht auch mit starkem Beckeneinsatz (beim Anziehen sinkt das Becken ab, um beim Schlagen wieder spürbar an die Wasseroberfläche zu kommen)
- Brust Beine mit Brett, das Brett mit den Händen über dem Po halten, berührt am Ende des Beinschlages jeweils der Po das Brett? (Nein, mehr Beckeneinsatz)
- Brust in der Gesamtlage, bei einem Bein den Unterschenkel aus dem Wasser heben.
- Brust rückwärts, Arme und Beine bewegen sich in entgegengesetzter Richtung

## Kraul:

- Wechselzug, die Hände holen sich vorne ein, auf schulterbreites Eintauchen achten.
- Wechselzug hinten, es darf erst eingeatmet werden, wenn die Hand das Wasser verlässt.
- Betone den Kick(Beinschläge) rechts, wenn der linke Arm vorne eintaucht und umgekehrt.
- Der rechte Arm zieht auf einer halben Bahn einmal mehr als der linke. D.h. der rechte Arm überholt den linken Arm...

\*Übungen inkl. der Erklärungen entnommen aus

- Gunther Frank, Koordinative Fähigkeiten im Schwimmen
- [www.goswim.tv](http://www.goswim.tv)

## Masters

Die Masters bereiten sich aktuell auf die bevorstehenden Bayerische Meisterschaften vor. Diese finden am 19. & 20. Mai in Bamberg statt. Ingo hat schon eine Rundmail verschickt. Wer teilnehmen möchte, bitte mit Rückmeldung an ihn.

# Förderverein

Am 17.05.2012 (Christi Himmelfahrt) wird in unserem Vereinsbad ein Wettkampf für die jüngeren Jahrgänge ausgetragen. Hierfür wird zu gegebener Zeit wieder ein Rundbrief für Kuchenspenden und Helfer an die einzelnen Gruppen verteilt. Tragt Euch diesen Termin schon mal ein, jeder Kuchen bzw. Jede Hilfe kommt den Kids zu gute.

Jedes Jahr erfahren wir in der Abteilungsversammlung, dass die finanziellen Mittel aus Vereinsbeiträgen und Trainingspauschalen nicht reichen, den Wettkampfbetrieb mit den hohen Startgeldern aufrecht zu erhalten. Unserem Förderverein und der Bereitschaft seiner Mitglieder, Arbeitsleistungen zur Verfügung zu stellen, ist es zu danken, dass die einzelnen Beiträge nicht erhöht werden müssen. Daher bitten wir Trainer auch alle Eltern, sich nach ihren Fähigkeiten einzubringen, entweder mit Sachspenden oder durch Mitarbeit bei der eigenen Wettkampfbewirtung. Und wir würden uns wirklich freuen, wenn nicht immer nur die gleichen Freiwilligen die Finger heben. Eine Kuchen- oder Salatspende kostet nicht viel und die Mitarbeit in unserem immer gut gelaunten Team des Fördervereins kann auch sehr viel Spaß machen. Ein paar Stunden Arbeitseinsatz sind somit ein hilfreicher Beitrag zur intensiven Jugendarbeit, die der Verein betreibt.

Falls es Fragen zum VFS (Verein zur Förderung des Schwimmsports) gibt, meldet Euch einfach bei Stefan oder Andy. Sie stehen Euch mit Rat und Tat zur Seite.

Hier geht es zur Homepage --> [VSF](#)

# Ausblick

## AUSSTEHENDE WETTKÄMPFE

- Christi-Himmelfahrt Schwimmen am 17.05.2012 im Poseidonbecken

## BAYERISCHE JAHRGANGSMEISTERSCHAFTEN 2012 IN ERLANGEN

Folgende Poseidonen haben bisher die Pflichtzeiten für die Bayerischen Jahrgangsmesterschaften unterboten Stand (20.03.2012):

### • 1a von Tom & Alican

Biel Katharina	100F; 400 F; 100 S; 200 Lg
Bratge Leonie	50 F; 100 F; 200 F; 400 F; 200 Lg
Corak Enna	50 F; 100 F; 200 F; 400 F; 50 R; 100 R; 200 R; 50 S; 100 S; 200 Lg
Diener Lisa	50 F; 100 F 200 F; 50 S; 100 S; 200 S; 200 Lg
Englert Tamina	50 F; 100 F; 200 F; 400 F; 200 Lg
Lenz Anne	100 F; 200 F; 400 F;
Bauer Fabian	50 F; 200 F;
Feser Dominik	50 F;
Feser Sebastian	400 F;
Herrschaft Steven	50 R; 100 R; 200 R; 50 S; 100 S; 200 Lg
Hoffmann Eugen	50 F; 100 F; 200 F; 400 F; 50 B; 100 B; 200 B; 50 R; 100 R; 200 R; 50 S; 100 S; 200 S; 200 Lg
Kaiser Erik	200 F; 400 F
Kaiser Lukas	200 F; 400 F
Kustra Chris	50 F; 100 F; 200 F; 400 F; 50 B; 100 B; 200 B; 100 R; 200 R; 50 S; 100 S; 200 S; 200 Lg
Mangold Pascal	50 F; 100 F; 50 B; 100 B; 200 B;
Richter Julian	50 F; 100 F; 200 F; 400 F; 50 S; 100 S; 200 S; 200 Lg
Weis Moritz	50 F; 100 F; 200 F; 50 B; 100 B; 200 B; 200 Lg

### • 1b von Claus & Lezek

Reinhard Sebastian	50 F;200F
Sperber Leon	50 F; 50 S; 100 S

### • 2. von Caro & Wolfgang

Braun Hannah	100 F; 200F; 50 B; 100 B; 200 B; 200 Lg
Arapei Justin	50 R; 100 R, 200 R
Braun Jonas	400 F
Hochstein Marcel	50 B
Seubert Hannah	100 B

### • 3. Von Svenja & Stefan

Aulbach Paula	100 S
---------------	-------

### • Haie 1 von Hr. Grasmann

Hebeler Alexander	100B; 200B
-------------------	------------

Einen Dank an alle die an der ersten Ausgabe mitgewirkt haben. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, so bitten wir diese zu verzeihen.