

## **Juniorschwimmtag am 17.02.2018: "Mit Kraft durchs Wasser" – Schwimmen wie ein Delphin und spielen wie ein Profi**

– Seminarbeschreibung:

Die erste Junior-Maßnahme des LSV BB im Jahr 2018 beschäftigt sich mit ausgewählten Kraftleistungen im Wasser.

Im ersten Teil der Maßnahmen werden im Rahmen von kleinen Übungs- und Spielformen Grundlagen des Wasserball-Spiels erarbeitet. Wir freuen uns besonders, den Landestrainer Gregor Karstedt für die Maßnahme begeistern zu können. Er wird aus einem großen Repertoire an Wissen und Erfahrungen den Schwimmratten Tipps und Tricks aus dem faszinierenden Sport: Wasserball verraten. Wer Gregors Engagement am Beckenrand kennt, weiß: es wird laut und turbulent!

Der Nachmittag ist der (fünften) Schwimmart, den Delfin-Kicks, gewidmet. Aufgrund der großen Nachfrage zu einer separaten Veranstaltung zu diesem Themenfeld habe wir besonders geeignete Übungen zum Erlernen und Verbessern der besonderen Bewegungsform zusammengestellt. Diesen Teil wird Deutschlands jüngste und vierfache Deutsche Meisterin, Isabel Gose, begleiten. Die Freistilspezialistin gehört zwar nicht zu den besten Delphinschwimmerinnen, ist jedoch immer für eine Herausforderung oder ein kleines Duell zu haben!

Die Maßnahme richtet sich ausschließlich an die Klassen vier bis sechs (Jg. 2006-2008) bei altersangemessenem Wettkampfniveau widmet. Grundübungen im athletischen Bereich in zum Teil spielerischer Form sowie vielfältige Bewegungsangebote im Wasser werden kombiniert am Vor- und Nachmittag angeboten.

– Ablauf:

- 10:00-12:00 Schwimmhalle
- 12:15-13:30 Mittagspause
- 13:30-15:45 Athletik und Wasser im Schwimmhallenkomplex

Das Mittagessen ist im Lehrgangspreis inbegriffen.

**Präsidentin** Sylvia Madeja  
**Geschäftsführer** Maren Zwiesigk  
**Vizepräsident Leistungssport** Norbert Warnatzsch  
**Vizepräsident Finanzen** Jana Linde  
**Vizepräsident Verbandsentwicklung** Andreas Ehrl

**Kontoverbindung**  
IBAN DE77160500001000943042  
BIC WELADED1PMB  
MBS Potsdam  
**Gläubiger-Identifikationsnummer**  
DE95ZZZ00001376532  
**Steuernummer**0461140I0053  
**Vereinsregister-Nr.** 128

**Landesschwimmverband Brandenburg e.V.**  
Olympischer Weg 2  
14471 Potsdam  
**Telefon** 0331 901179  
**Fax** 0331901187  
**Email** [info@lsv-brandenburg.de](mailto:info@lsv-brandenburg.de)  
**Infos** [www.lsv-brandenburg.de](http://www.lsv-brandenburg.de)