SCHWIMMEN

SSV70 Halle-Neustadt e.V.

Wasserstand

1/2014

Editorial

Liebe Leserinnen und Leser,

dieser erste WASSERSTAND 2014 möchte Ihnen noch weihnachtliche Nachbetrachtungen aus dem vergangenen Jahr zur Lektüre anbieten.
Unterdessen wird längst in allen Gruppen, ob im Reha-, Breiten-, Wettkampf- oder Präventionssport, seit der Jahreswechselpause fleißig und motiviert an der Umsetzung der individuellen sportlichen Ambitionen gearbeitet.
So gab es schon erste Wettkämpfe im Jahr 2014 und das Skilager in den Winterferien brachte 26 Kindern und Jugendlichen schöne Erlebnisse und Erfolge in einer neuen bzw. anderen Sportart, die ebenso mit reichlich Wasser, allerdings in Form von Schneemassen und Nebelbänken verbunden war, wie uns von einem der Teilnehmer berichtet werden wird.

Zum 22. März 2014, 10.00 Uhr, wurde im letzten WASSERSTAND unsere jährliche Mitgliederversammlung in den KulturTreff (hinter der Schwimmhalle am Ordnungsamt) einberufen. Unser Vorstand wird wie gewohnt in Wort und Bild über die geleistete Arbeit berichten, die Entlastung für 2013 beantragen und den neuen Haushalt vorstellen. Wie angekündigt steht auch die derzeit gültige Beitragsordnung zur Diskussion. Jedes Mitglied, das mindestens 16 Jahre alt und *ANWESEND* ist, kann mitgestalten! Bitte nehmen Sie sich diese anderthalb Stunden Zeit und bringen Sie Ihre Vorstellungen zur Zukunft unseres Vereins ein!

Marion Mehlis

Inhaltsverzeichnis

Editorial		2
In eigener Sache	Termine und Informationen	3
Wasserspritzer I	Saalehaie schnappen nach Salzpokal	4
Wasserspritzer II	Schneeausflug	5
Wasserspritzer III	Weihnachtsmann überwindet Höhenangst	6
Senioren	Nachweihnachtliches	7
Letzte Seite	Rückengerecht schwimmen	8

Impressum

Text- & Bildredaktion und Layout: Susanne Längrich Druck: SSV 70 Halle-Neustadt

Für den Inhalt ihrer Texte und Bilder sind die Autoren selbst verantwortlich. Die Redaktion behält sich das Recht vor, Texte redaktionell zu bearbeiten. Für eingereichte Bild- und Textmaterialien wird keine Haftung übernommen.

Beitragsschuldner 1. Halbjahr bzw. 1. Quartal 2014

Wenn Sie keinen Lastschriftauftrag an uns gegeben haben und den Mitgliedsbeitrag auch nicht bar gezahlt haben, sind Sie Schuldner und können bzw. Ihr Kind kann nicht weiter am Trainingsbetrieb teilnehmen, bis dieser Betrag beglichen ist. Dies betrifft momentan ca. 50 Mitglieder (von 1005). Leider sind es fast immer dieselben Menschen, die Ihrer Pflicht der Vorauszahlung (siehe Satzung und Beitragsordnung) nicht nachkommen und damit einen höheren Verwaltungsaufwand auslösen.

Sie sind umgezogen oder haben eine neue Bankverbindung? Eine kurze Notiz wäre schön.

Dank

Auf die Spendenbitte des letzten WASSERSTANDs haben einige Mitglieder mit größeren und kleineren Spenden reagiert. Wir danken ganz herzlich im Namen der Vereinsjugend, die über die Verwendung entscheiden wird.

Mitgliederversammlung 2014

Eingeladen wurde im letzten WASSERSTAND für den 22. März, 10.00 Uhr, in den Saal des KulturTreff Halle-Neustadt (am Ordnungsamt hinter der Schwimmhalle). Die Tagesordnung und ein Antrag wurden ebenso im Heft 4/2013 veröffentlicht (auch auf unserer Homepage).

21. Leisslinger Pokal

Am 26. und 27. April ist wieder die Mithilfe aller Sportlereltern, Kampfrichter, Trainer und der fleißigen Kuchenbäcker gefragt, um unseren Gästen und Sportlern eine gute Veranstaltung zu bieten.

Auch 2014 gehen die SeniorInnen der SSV 70 auf Fahrt…

„Fahrt in den Frühling“, am Donnerstag, den **08. 05. 2014,** ins HEIDE Spa Bad Düben und am Nachmittag an die Goitzsche (incl. 1,5 Std. Rundfahrt mit MS „Reudnitz“).
Infoblatt: ab 03.03.14 **Listeneintrag mit Bezahlung:** ab 22.03.14 (MV)

„Herbstausfahrt“, am Donnerstag, den **18. 09. 2014,** ins Kristall-Bad nach Bad Klosterlausnitz, nachmittags Besichtigung der Schlosskirche in Eisenberg und Fahrtausklang auf der Neuenburg (incl. Führung).
Infoblatt: ab 16.06.14 **Listeneintrag und Bezahlung:** ab 23.06.14

„Adventsfahrt“, am Donnerstag, den **04. 12. 2014,** zur Avenida-Therme in Hohenfelden und am Nachmittag auf den Weihnachtsmarkt in Weimar.
Infoblatt: ab 20.10.14 **Listeneintrag und Bezahlung:** ab 03.11.14

Kontakt
Bei Fragen / Problemen bzgl. der Mitgliedschaft, sowie Anmeldungen bitte vormittags Tel. 0345 / 68 51 797 oder 0160 / 94 84 11 11 oder die Homepage www.ssv70.de oder die Postanschrift Am Burgwall 29, 06193 Wettin-Löbejün OT Brachwitz nutzen.

Saalehaie schnappen nach Salzpokal

Der 22. Hallesche Salzpokal zog 14 Vereine mit 269 Schwimmern aus den Bundesländern Sachsen Anhalt, Sachsen und Hessen in die Neustädter Schwimmhalle. An zwei spannenden Wettkampftagen konnten die Schwimmer zeigen, wie gut die Saison angelaufen ist.
Die elfjährige Schwimmerin Lena Riedemann, die für die SSV 70 Halle Neustadt startet und an der Sportschule Halle trainiert, konnte zeigen, wie gut sie schon wieder im Training steht. Mit 3 Siegen, 4 weiteren Medaillen und 6 persönlichen Bestzeiten zeigte sie sich in Topform.
Auch die fünfzehnjährige Susanne Reeg, die souverän Medaillen für die SSV 70 Halle-Neustadt holt, kann schon wieder an ihre guten Leistungen der Vorsaison anknüpfen und schwamm sich auf allen sechs Strecken zu einer Goldmedaille.
Der SV Halle erkämpfte sich den Salzpokal mit 797 Punkten, gefolgt vom SC Magdeburg mit 654 Punkten. Der Gastgeber konnte mit 547 Punkten den dritten Platz einnehmen.

Die Schwimmer der 2.Klasse der SSV 70 hatten ihren ersten großen Auftritt bei einem offiziellen Wettkampf und wurden mit Medaillen, Urkunden und Bestzeiten belohnt.
Die Zeit zwischen den Starts vertrieben sich kleine und große Schwimmer mit einem Quiz und Bastelangeboten zum Thema „Harry Potter“. Es wurde geknobelt, Schnätze, Zauberstäbe und Karten des Rumtreibers gebastelt. Tolle Preise für die Gewinner des Quiz wurden am Sonntag durch die Jugendleitung vergeben.
Vor allem durch die Hilfe der Eltern, Großeltern und vieler anderer ehrenamtlicher Helfer sind unsere Veranstaltungen immer wieder ein Erfolg. Ein großer Dank gilt allen, die uns immer wieder mit köstlichen selbstgemachten Salaten, Kuchen und großzügigen Spenden ausstatten, beim Aufbau, am Bastelstand, am Imbiss oder als Zeitnehmer am Beckenrand ihre Freiziet zur Verfügung stellen.

Susanne Längrich, Trainerin

Herzlichen Glückwunsch

Am 23. Januar feierte ein „Urgestein“ unserer SSV 70 seinen 80. Geburtstag. Schwimmsportfreund Martin Jahn, seit Gründung unseres Vereins im Jahre 1970 aktives Mitglied und seit über 40 Jahren als Kampfrichter vom Beckenrand nicht wegzudenken, feierte dieses Jubiläum. Viele Jahre hat er als Seniorenwart im Vorstand das Gesicht unseres Vereins mitbestimmt. Bewundernswert, wie er in seinem hohen Alter die Belastungen eines langen Wettkampftages als Zeitnehmer am Becken meistert. Zwei- bis dreimal pro Woche zieht er selbst in der Schwimmhalle in Halle-Neustadt bei den Senioren seine Bahnen und manch Jüngerer kann ihm dabei nicht folgen. Wir, der Vorstand des SSV 70 und seine Schwimmsportfreund(e)-innen, gratulieren ihm ganz herzlich und wünschen noch viele schöne Jahre im Kreise seiner Familie und eine Gesundheit, die es ihm ermöglicht, noch lange im und am Becken seiner geliebten Schwimmhalle aktiv zu sein.

Bernd Irmscher, Seniorenwart

Wasserspritzer II

Schneeausflug

Am Samstag, den 01.02.2014 um 9 Uhr trafen sich 30 ausgeschlafene Wintersportbegeisterte, um zum Skigebiet „Speikboden“ zu fahren. Als nach einigen Stunden die Gesprächsthemen langsam ausgeschöpft waren, durften wir die schon lang ersehnten Filme „Pitch Perfect“ und „Little Miss Sunshine“ gucken, welche reichliche 3 von 12 Fahrstunden tilgten. Nach weiteren vielen Stunden des Redens, Handy- und Nintendo-DS-Spielens erreichten wir abends die Pizzeria, in der wir leckeres italienisches Essen bekamen. Nach dem Essen wurde die Zimmeraufteilung bekannt gegeben und nach einigen Diskussionen bezogen wir dann unsere Zimmer. Da es schon relativ spät und die Busfahrt sehr anstrengend war, gingen viele sehr zügig schlafen. Am nächsten Tag ging es dann richtig los. Nach dem Frühstück zogen wir pünktlich los und hatten noch Zeit, unser erstes Gruppenfoto an der Bushaltestelle zu machen. Anschließend kam der Bus und die Vorfreude auf das Skigebiet steigerte sich. Die

Glücklichen, die ihre Ski- oder Snowboardsachen mit hatten, probierten schon am Anfängerhang ihre Fähigkeiten aus, während sich die anderen an einer langen Schlange anstellten, Sachen ausliehen und zum Übungshang folgten. Manche bemerkten, dass sie gar nicht so gut Ski oder Snowboard fahren konnten, wie sie es in Erinnerung hatten. Nachdem wir uns an dem kleinen Hang ausprobiert hatten, ging es mit der größten Gondel zu den großen Pisten und Liften, wo sich die Wege der drei „Cliquen“ (Snowboarder mit Herrn Garz, Skianfänger mit Frau Mehlis und die neonorangenen Skifortgeschrittenen mit Herrn Kopf) teilten und alle ihr Skigebiet erforschten, um die schönsten Pisten zu finden. Später, als wir schon einiges abgefahren hatten, trafen wir uns, um uns zu stärken und einzuseifen. Auf diese Pause folgte das nochmalige Fahren der Pisten bis 16 Uhr und dann ging es ab zur Unterkunft. Als wir dann wieder im Bauernhaus ankamen, teilten sich die Wege der Gruppen wieder und die große Schlacht um die Duschen begann. Danach begaben sich alle in ihre Zimmer, wo man sich entweder mit Büchern, elektronischen Geräten oder einer stinkenden Creme namens Murmeltiersalbe beschäftigte, um die Zeit bis zum Essen zu vertreiben, welches wir entweder in der Pizzeria einnahmen oder uns vom Küchenteam ein leckeres Essen zubereitet wurde. Danach unterhielten wir uns mit Spielen wie z.B. Tick Tack Bumm, welche sehr amüsant waren. Einige verkrochen sich im Zimmer und ruhten sich aus. Am späten Abend kam dann Frau Mehlis, um uns ins Bett zu schicken, zog gelegentlich Handys ein und vergnügte sich mit diesen und merkte am frühen nächsten Morgen, dass sie das lieber unterlassen hätte (Wecker voreingestellt). Am 5. Tag gab es dann noch einmal einen Höhepunkt. Wir fuhren in ein anderes Skigebiet und zwar das Skigebiet Kronplatz, welches nah an unserem lag, aber mit über 100 Pisten wesentlich größer war als der Speikboden. Dort verbrachten wir einen schönen letzten Sonnentag, wobei es keinem gelang alle Pisten zu schaffen.
Glücklich und geschafft traten wir am gleichen Tag noch die Heimreise an.

Florian Haselbach (14 Jahre), Sportler

Weihnachtsmann überwindet Höhenangst

Die meisten Menschen würden davon ausgehen, dass der Weihnachtsmann durch die alljährliche Schlittenfahrt mit seinen Rentieren durch die Lüfte an Höhe gewöhnt ist -weit gefehlt! Aber fangen wir von vorne an:

Die Schwimmer der 1.-4. Klasse der SSV 70 feierten am 14.12.2013 eine sportliche und actionreiche Weihnachtsfeier mit der Jugendleitung. Die Kinder mussten an verschiedenen Stationen bei verschiedenen Weihnachtswichteln Abenteuer und Mutproben bestehen. Dazu gehörten unter anderem das Tieftauchen nach Weihnachtsgeschenken, das Luftanhalten im Entspannungsbad der Weihnachtselfen, das Ausdenken eines verrückten Sprunges von der Schlittenstartrampe der Rentiere sowie das Ausdenken einer weihnachtlichen Wasser-Tanz-Synchronschwimmen-Einlage zur Belustigung des Weihnachtsmannes.

Es wurden Rekorde im Luftanhalten gebrochen, atemberaubende Choreografien unter der Anleitung von Weihnachtself Susi Reeg ausgedacht und extrem mutige Sprünge gewagt. Danach hatten sich alle Kinder Spielen im großen Becken verdient.
Wir hatten schon nicht mehr mit dem Besuch des Weihnachtsmannes gerechnet, da er ja einen ziemlich vollen Terminkalender hat, doch auf einmal tauchte er auf dem 10-Meter-Turm auf.

Wir waren ziemlich überrascht ihn dort mit zittrigen Knien und brüchiger Stimme anzutreffen. Nachdem der Weihnachtsmann ausgewertet hatte, wer in diesem Jahr besonders artig und wer besonders frech war, wollte er einfach wieder in seinen Schlitten steigen und davondüsen, aber nicht mit uns! Wir forderten von ihm einen Sprung ins kühle Nass. Er ließ sich eine Weile bitten und berichtete von seiner Höhenangst. Dann fasste er doch den Mut und sprang in die Tiefen. Wir waren begeistert.

Zum Abschluss bekam jedes Kind vom Weihnachtsengel etwas Kleines zum Naschen und dann war unsere Feier, wie jedes Jahr, wieder einmal viel zu schnell herumgegangen.

Susanne Längrich, Trainerin & Aushilfsweihnachtsengel)

Senioren

Nachweihnachtliches

Unsere Vereins-Weihnachtsfeier fand am 12. Dezember wie gewohnt zweigeteilt statt. Traditionell machte das nachmittägliche Senioren-Kaffee-Trinken den Beginn in „unserer“ Bergschänke. Dr. Irmscher, unser Seniorenwart, eröffnete mit besinnlich bis sportlichen Betrachtungen und übernahm auch die Vorstellung von Frau Seifert, sowie die Verabschiedung von Frau Sturm am Ende das Nachmittags. Mit viel Aufmerksamkeit bedacht wurden die Gedichte, Lieder und Musikstücke der Schwimmer der 4. Klasse, die diese selbständig in einem kleinen Programm zusammengestellt hatten. Bei weihnachtlichen Rätselfragen rauchten die Köpfe, aber fast alle konnten gelöst werden. Die jungen Sportler wurden mit Applaus und kleinen Spenden belohnt. Vom Erlös wollen sie gemeinsam Eislaufen im neuen Jahr. Wir wünschen ihnen so viel Freude dabei, wie sie den Senioren an diesem Nachmittag bereitet haben!

Abends wurden Stühle und Frischluft knapp, so groß war der Andrang! Zur Eröffnung sprach unsere Vorsitzende und zeichnete sowohl den ehrenamtlichen Trainer Henry Döring aus, als auch die zu verabschiedende Trainerin Sylvia Sturm. Zu erleben war, wie Letztere Herrn Sprung für das künftige Leben im Pflegeheim begeisterte und ihre bayrischen Sprachkenntnisse zu vervollkommnen versuchte.

Herr Christmann stimmte wie gewohnt den Gesang an, es gab einen Witz, eine Geschichte, ein Gedicht. Während Frau Seifert mit einem Trainer-Starter-Kit versehen wurde, erhielt Dr. Irmscher eine lederne Schürze vom Weihnachtsmann, damit er auch das kommende Sommerfest am Grill mit heiler Haut übersteht☺.

Obwohl das Engelchen mit seinen Federflügeln und der Weihnachtsmann mit seiner sprechenden Mütze ein bestausgestattetes Paar abgaben, wurden ihre Aufforderungen zur Abgabe von weihnachtlichen Darbietungen von einigen Tischrunden ignoriert, so dass beide drohten, die liebevollen Basteleien einfach wieder mitzunehmen. Die über 70 Anwesenden sangen dann doch noch gemeinsam für Frau Sturm die SSV70 Hymne und besänftigten das Paar, so dass ein jeder sich über das Döschen samt Inhalt freuen konnte.

Ich möchte mich an dieser Stelle im Namen aller TrainerInnen für die Geschenke und liebevollen Aufmerksamkeiten zum Weihnachtsfest und die Wünsche zum Jahres-wechsel ganz herzlich bedanken!

Marion Mehlis, Trainerin

Letzte Seite

Tipps zum rückengerechten Schwimmen

Viele Ärzte, Physiotherapeuten und Krankenkassen raten bei Rückenproblemen zu mehr Bewegung im Wasser. Die Wirbelsäule und Gelenke werden entlastet, Bewegungen fallen leichter und man kann etwas für seine Ausdauer tun. Doch bei Rückenproblemen sollte man einige Hinweise beachten, damit beim Schwimmen kein weiterer Schaden entsteht, sondern der ersehnte positive Effekt überwiegt.
Wenn Sie Rückenbeschwerden haben, so sollten sie sich möglichst in der Rückenlage oder aufrecht im Wasser fortbewegen. Hierbei können Sie zwischen verschiedenen Varianten wählen:

1. a) Rückenschwimmen,
Man liegt in Rückenlage auf dem Wasser und bewegt sich durch das wechselseitige Bewegen der Arme und Beine vorwärts.

1. b) Rückengleichschlag-Brustbeine
Wieder befinden wir uns in Rückenlage auf dem Wasser. Nun werden beide Arme gleichzeitig über Wasser nach oben geführt und die Hände werden kräftig gegen das Wasser abgedrückt. Die Beine werden im Grätschschwung dazu bewegt.

Bei beiden Varianten ist es enorm wichtig, den Kopf im Wasser abzulegen, um eine korrekte Wasserlage herzustellen und die Hals-Nacken-Muskulatur zu entspannen, sonst kommt es zu starken Verspannungen in beiden Bereichen. Es ist also zwingend erforderlich, die Haare nass zu machen oder auf eine Badekappe zurückzugreifen.

2. Beinbewegung mit der Nudel in Rückenlage
Bei dieser sehr entspannenden Variante legt man den Kopf auf der Nudel ab und kann zwischen einer Wechsel-oder Brustbeinschlagbewegung wählen. Die Wirbelsäule und die Halsmuskulatur werden entlastet und Sie kräftigen ihre Beinmuskulatur.

3. Laufen mit der Nudel
Sie können die Nudel auch als Auftriebsgerät im Wasser so nutzen, dass Sie ein Lauftraining absolvieren. Setzen Sie sich im Reitsitz auf die Nudel und versuchen Sie, die Laufbewegung an Land zu imitieren. Variieren Sie die Gangart (schnell, langsam, weite Schritte, kleine Schritte, Fahrradfahrbewegung, Wassertreten, etc.). Dazu können Sie die Arme kräftig mitbewegen und gegen den Wasserwiderstand bewegen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie senkrecht bleiben und nicht in die Bauchlage verfallen.

4. Seitliches Brustschwimmen
Sollten Sie die Bauchlage nicht verlassen wollen, können Sie durch das seitliche Brustschwimmen vermeiden, dass die Halswirbelsäule zu stark überstreckt wird. Hierbei dreht man den Oberkörper zur rechten oder zur linken Seite ein und dreht den Kopf zur Seite. Auch mit der Nudel kann man das seitliche Brustschwimmen ausüben. Legen Sie die Arme auf die Nudelenden auf, drehen sich seitlich und üben den Grätschschwung der Beine aus.

Fragen Sie ihre Trainer nach Tipps zur Umsetzung des rückengerechten Schwimmens!

Susanne Längrich, Übungsleiterin Rehabilitationssport