

*Schwimm Dich fit,
mach bei uns mit !*

S P E E D 2/2017

Info der Schwimmgemeinschaft Lauf



www.stwl.lauf.de

www.agentur-weinberg.de



Natürlich...

...nutzen wir für Sie, was die Natur uns schenkt.
Sonne, Wind und Wasser – unser Ökostrom:

natürlich  lauf

regional kundennah fair

Städtische
Werke 
Lauf a. d. Pegnitz

Gasversorgung Lauf a.d. Pegnitz • Stromversorgung Neunkirchen



Liebe SPEED-Leser,

mit den Stadtmeisterschaften im Schwimmen veranstaltet die Schwimmgemeinschaft Lauf (SG-LAUF) wieder den „Event“ für den Freizeitsport Schwimmen in unserer Region. Hierzu begrüße ich Sie sehr herzlich.

Begleitet werden wir auch dieses Jahr von Frau Ilse Prassek und ihrem Team. Sie kümmern sich um die aktiven Schwimmerinnen und Schwimmer, die sich heute den „nassen“ Prüfungen für das Sportabzeichen stellen.

Somit wünsche ich den Aktiven und allen Gästen einen erfolgreichen Wettkampf, bei dem neben den sportlichen Leistungen auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Der Spaß kam auch bei unserer letzten Weihnachtsfeier nicht zu kurz. Erlebten wir doch unvergessliche magische Momente mit Philipp Schwarz, Zauberende Hände. Auch dieses Jahr wollen wir wieder einen „Top-Act“ bieten. Cosy Adebahr vom Tanz(t)raum Lauf wird uns dann mit einer ihrer Tanzgruppen unterhalten. Als Vorgeschmack stellt Cosy ihr Unternehmen schon mal in diesem Speed vor.

In bewährter Weise gibt es weitere interessante Berichte rund um die SG-LAUF und ihre Aktiven. Es ist immer wieder schön zu sehen, wie abwechslungsreich unsere (Schwimm-) Gemeinschaft ist.

Ihnen eine kurzweilige Lektüre, einen spannenden und stimmungsvollen Wettkampf sowie allen eine schöne Zeit und alles Gute!

Ihr Frank Hacker



PS: Herzlichen Dank an die zahlreichen Helferinnen und Helfer im Namen der Leitung der SG-LAUF. Ohne euren ehrenamtlichen Einsatz wären so großartige Veranstaltungen wie diese Stadtmeisterschaften und heute Abend das Sommerfest nicht möglich. Und zuletzt: Weitere Infos natürlich im Internet unter www.sg-lauf.de

Weihnachtsfeier/Jahresabschluss

16.12.2016

Bei der Weihnachtsfeier erhielten die Teilnehmer des Pokalweihnachtschwimmens ihre Urkunden (Ergebnisse Speed 1/2016), es war wieder super organisiert. Die strahlenden Gesichter der Teilnehmer sind uns in guter Erinnerung. Wir sagen ein herzliches Dankeschön dem Organisationsteam und dem Vorstand der SG, die keine Kosten und Mühen scheuen, um den Jahresabschluss einen würdigen Rahmen zu geben. Im letzten Jahr mit einer gelungenen Zaubershow und tollen Beiträgen der Schwimmerinnen und Schwimmer! Wir freuen uns schon aufs nächste Mal!



Kreismeisterschaften in Lauf

04.02.2017

Ein sehr erfolgreicher Start in das neue Wettkampffahr gelang der Schwimgemeinschaft Lauf bei den Kreismeisterschaften im Laufer Gymnasiumbad. Mit 57 Schwimmern holte die SG bei den 147 Starts 23 Titel und 51 weitere Platzierungen auf dem Siegertreppchen. Die Schwimmvereine aus dem Kreis Nord-Ost Delphin 77 Herzogenaurach, Post-SV Nürnberg, SC Uttenreuth, Schwimgemeinschaft Fürth, Schwimgemeinschaft Lauf, SG Frankenhöhe, SG Mittelfranken und der SSV Forchheim hatten insgesamt fast 900 Starts gemeldet, das Wettkampfteam um Christian Gärtner und Frank Hacker sorgten bei dieser, für das kleine Bad, Mammutveranstaltung für einen reibungslosen Ablauf, selbst der Ausfall der Lautsprecheranlage konnte schnell kompensiert werden. Um die Verpflegung der Wettkampfteilnehmer und der vielen Eltern, die ihre Kinder zu den Starts begleiteten, kümmerte sich bestens die Schwimmabteilung des SC Uttenreuth.





Name	Jg	50 B	50 S	50 F	50 R	100 F	100 L	Lage	Zeit
Malin Wachter	2009	01:03,10		00:55,53					
Ella Roelofs	2009	01:14,01			01:08,54				
Marit Schneider	2008	01:09,80		00:55,51	01:05,76				
Josefa März	2008	00:56,13		00:53,95					
Larissa Lederer	2007	01:02,55		00:50,85	00:48,58			100 R	01:46,39
Carlotta Bülck	2007	00:53,22				01:38,31			
Ina Roelofs	2007	01:02,32		00:49,57	01:03,04				
Lena Ringel	2006	00:49,60	00:47,16	00:41,10	00:50,00		01:44,51		
Nina Rupprecht	2006	00:59,70		01:00,32	01:12,19				
Nadine Hoffmann	2005	00:51,36		00:50,02					
Nina Hutzler	2005		00:45,10		00:47,64	01:32,57	01:38,15	100 B	01:44,34
Anna Segerer	2005	00:45,36	00:41,01	00:37,65	00:43,43			100 B	01:42,13
Annika Goltz	2003	00:46,30	00:41,04	00:38,17	00:46,16		01:34,18		
Annika Pecher	2003	00:48,10	00:41,23	00:38,02	00:47,22		01:35,51		
Denise Hoffmann	2002	00:41,08	00:39,57	00:37,30			01:30,98	100 B	01:36,32
Jonas Kremer	2008			01:04,67	01:14,16				
Jakob Sjöblom	2008	01:01,38		00:55,02					
Lasse Hein	2007	00:55,57		00:44,27	00:53,44	01:41,06			
Johannes Arbeiter	2006	00:58,95		00:57,98	01:00,20				
Nico Hutzler	2006					01:30,09	01:39,36	100 B	01:42,26
Moritz Eberwein	2005		00:49,16			01:32,34			
Kim Roelofs	2005	00:54,15	00:55,95	00:44,98		01:40,83			
Florian Goltz	2005	00:47,41	00:42,16	00:34,80	00:39,44	01:20,47	01:32,95		
Mats Wettlaufer	2004	00:49,23	00:44,50	00:37,16	00:47,42	01:24,29			
Maximilian Jäger	2004	00:44,20		00:41,12	00:51,52				
Moritz Hoppe	2001						01:26,82	100 B	01:34,86
Sven Jäger	2001	00:38,39	00:32,13	00:29,45		01:06,91	01:17,13		
Anton Hollerbach	2000	00:45,10		00:34,42		01:17,06	01:28,60	200 L	03:19,16
Anton Hollerbach	2000							100 R	01:24,86
Paul Hollerbach	1997	00:40,92				01:07,71	01:18,82	100 B	01:31,67
Paul Hollerbach	1997							100 R	01:23,09
Peter Müller	1957	00:39,11		00:28,70		01:04,45	01:18,89	200 F	02:25,10

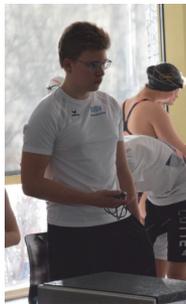
Am erfolgreichsten schnitten Sven Jäger und Peter Müller mit jeweils fünf Titeln bei diesen Wettkämpfen ab. Sven Jäger erzielte im Jahrgang 2001 seine Siege über 50m Brust, 50m Schmetterling, 50m und 100m Freistil und 100m Lagen. Über 50m Brust und Schmetterling sowie über 100m Lagen war Sven der schnellste Schwimmer der SG Lauf. Peter Müller (AK 60) befindet sich in der Vorbereitung auf seinen Start bei den Weltmeisterschaften Mitte August in Budapest. Bei diesem Testwettkampf gewann der Masterschwimmer über 50m, 100m und 200m Freistil sowie über 50m Brust und 100m Lagen. Auf den drei Freistilstrecken war der Röthenbacher Realschuldirektor der schnellste Schwimmer der SG Lauf.



Neun weitere Nachwuchsschwimmer der SG erkämpften sich Titelehren bei den Kreismeisterschaften: Mit drei Siegen war Anna Segerer die erfolgreichste Schwimmerin. Sie gewann im Jahrgang 2005 über 50m Brust, Schmetterling und Freistil. Zwei Titel holten sich jeweils Florian Goltz und Jakob Sjöblom. Florian war im Jahrgang 2005 am schnellsten über 50m Brust und Schmetterling. Im Jahrgang 2008 besiegte Jakob seine Gegner über 50m Brust und Freistil.

Einmal ganz oben auf dem Siegereppchen standen Jonas Kremer im Jahrgang 2008 über 50m Rücken, Larissa Lederer im Jahrgang 2007 ebenfalls über 50m Rücken, Lasse Hein im gleichen Jahrgang über 50m Freistil, Lena Ringel im Jahrgang 2006 über 50m Schmetterling, Malin Wachter als einer der jüngsten Schwimmer im Jahrgang 2009 über 50m Brust und Moritz Hoppe im Jahrgang 2001 über 100m Brust.

Die Schwimmer der SG Lauf erzielten insgesamt 81 persönliche Bestzeiten darunter auch die Jungen und Mädchen auf den Silber- und Bronzerängen: Annika Goltz, Annika Pecher, Anton und Paul Hollerbach, Carlotta Bülck, Denise Hoffmann, Ella und Kim Roelofs, Johannes Arbeiter, Josefa März, Mats Wettlaufer, Maximilian Jäger, Moritz Eberwein, Nadine Hoffmann sowie Nico und Nina Hutzler.



Sprintermeeting Forchheim

18.03.2017

Das Königsbad der Stadt Forchheim war Austragungsort des 14. Frühjahrs Sprinter Meeting. Der SSV Forchheim hatte zu diesen Wettkämpfen eingeladen, 7 Vereine mit über 100 Teilnehmern hatten 453 Starts gemeldet. Die schnellsten Sprintmeister der offenen Wertung (3 x 50m aus den vier verschiedenen Schwimmmarten und 100m Lagen, ohne Jahrgangsbeschränkung) stellten der SC Uttenreuth mit Anika Schroft bei den Frauen und der SC Hardtberg 1968 mit Constantin Bleimüller.



Drei Sprintmeister konnte die Schwimgemeinschaft Lauf auf ihre Fahnen schreiben. Florian Goltz gewann die Sprintwertung im Jahrgang 2005 und siegte dabei noch über 50m Freistil und Rücken. Ebenfalls auf zwei Siege in den Einzelstrecken kam der zweite Sprintmeister der SG, Nico Hutzler. Im Jahrgang 2006 war er der schnellste Schwimmer über 50m Rücken und 100m Lagen.



Das beste Ergebnis des SG – Teams erzielte jedoch Lena Ringel im Jahrgang 2006. Mit über 100 Punkten Vorsprung konnte sie als dritte Sprintmeisterin der SG aus dem Wasser steigen. Dazu gewann die Laufer Schwimmerin noch über vier Einzelstrecken: jeweils 50m Schmetterling, Rücken und Freistil sowie 100m Lagen.



Auch das Mannschaftsergebnis der Schwimgemeinschaft Lauf konnte sich sehen lassen. Fast 50% der Starts ergaben eine Platzierung in den Medaillenrängen. So schafften es neben Anna Segerer und Jacopo Stephan, die im Jahrgang 2005 ihre Einzelstrecken über 50m Schmetterling bzw. 50m Brust gewannen, noch Josefa März (2008) und Nina Hutzler (2005) auf das Siegereppchen.



Carlotta Bülck, Moritz Eberwein, Paul Geißdörfer, Moritz Liebel, Kim Roelofs und Mats Wettlaufer vervollständigten mit vielen persönlichen Bestzeiten den Wettkampferfolg der SG Lauf.



Sprintermeeting Forchheim

18.03.2017



Ergebnisse



Name	Jahrg	50 B	50 S	100 L	50 R	50 F
Josefa März	2008	00:59,36				00:55,80
Lena Ringel	2006	00:48,33	00:48,06	01:41,60	00:48,29	00:39,26
Nina Hutzler	2005	00:46,29	00:45,18	01:36,78	00:46,51	00:37,96
Anna Segerer	2005	00:46,08	00:40,52	01:32,27	00:42,17	00:36,54
Nico Hutzler	2006	00:46,22	00:51,01	01:36,74	00:43,30	00:40,36
Moritz Liebel	2005	00:52,84	00:53,67	01:47,36	00:49,05	00:38,17
Moritz Eberwein	2005	00:55,92	00:49,80	01:45,32	00:48,64	00:43,10
Kim Roelofs	2005		00:51,95	01:49,86	00:52,16	00:44,66
Jacopo Stephan	2005	00:47,64	00:43,80	01:35,32	00:45,68	00:37,14
Florian Goltz	2005	00:47,89	00:41,47	01:27,47	00:37,12	00:33,10
Mats Wettlaufer	2004	00:49,23	00:44,80	01:35,52	00:45,97	00:37,58



la casita

wohnen & schenken

überraschende Wohnaccessoires | kreative Geschenkideen | ausgefallener Schmuck

Unsere Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9.00 Uhr - 18.30 Uhr | Sa. 9.00 Uhr - 14.00 Uhr

la casita | hersbrucker straÙe 3 | 91207 lauf | tel/fax 09123.96 58 48

www.lacasita-lauf.de

Kampfrichter Aus- und Fortbildung

18.03.2017

Am 18 März 2017 in der Früh stieg ich mit Daggi und Frank ins Auto, Richtung Erlangen, wo wir an der Kampfrichterausbildung & -Fortbildung teilgenommen haben. Dort trafen wir auch Sven und Sirka. Bis Mittag haben wir viele wichtige Informationen über das Kampfgericht und die verschiedenen Rollen und Funktionen des Kampfrichters erhalten. Nach einem gemütlichen gemeinsamen Mittagessen stießen auch Irmgard und Paul zu uns für den zweiten Teil des Kurses, der als Fortbildung gezählt hat. Dann kamen wir zu dem für mich interessantesten Teil der Ausbildung: Die Regelung bei den Wettkämpfen der verschiedenen Schwimmmarten. Jeder Teilnehmer erhielt ein Handbuch, in dem alle angesprochenen Themen äußerst ausführlich erklärt werden. Alle Ausbildungsteilnehmer mussten zum Abschluss eine Prüfung ablegen. Da Deutsch nicht meine Muttersprache ist, war ich bei der schriftlichen Prüfung ziemlich aufgeregt.



Aber die gute Nachricht zum Schluss war: Alle haben bestanden!

Und etwas das wir alle nicht vergessen werden ist:

Wer darf disqualifizieren?

... wer die Antwort wissen möchte, sollte bei der nächsten Ausbildung mitmachen, wir brauchen nämlich immer Kampfrichter! 😊

Valeria

Für alle, die diese und andere Fragen vorher lösen möchten oder mehr wissen wollen: Die Kampfrichterordnung und den Fachteil Schwimmen findet ihr auf der Homepage des Deutschen Schwimmverbands (DSV):

<http://www.dsv.de/schwimmen/fachsparte-schwimmen/regelwerke/>

Wasserratten-Treffen Schwabach

26.03.2017

Der Schwimmverein Schwabach veranstaltet jedes Jahr ein kinder- und jugendfreundliches Schwimmfest – das Treffen der Wasserflöhe und Wasserratten (Jahrgänge 2009 – 2004), das dann auch nur zweieinhalb Stunden dauerte. Neben dem Veranstalter, dem Post SV Nürnberg, dem SC Uttenreuth, der SG Frankenhöhe und der SG Mittelfranken startete die Schwimmgemeinschaft Lauf mit zwölf Schwimmern, die für 29 Einzel- und einen Staffelstart gemeldet waren.



Insgesamt konnten die Jungen und Mädchen der Laufer Schwimmgemeinschaft 13 Mal die Ergebnislisten anführen. Mit vier ersten Plätzen war wieder einmal Lena Ringel (2006) die Schwimmerin mit den besten Platzierungen. Sie gewann auf allen vier 50m – Strecken Brust, Freistil, Rücken und Schmetterling. Gleich dahinter landete der erfolgreichste Junge: Jakob Sjöblom (2008) konnte auf drei Strecken seine Gegner bezwingen. Über 25m Rücken und jeweils 50m Brust und Freistil verließ Jakob als Schnellster das Wasser. Mit zwei ersten Plätzen glänzte Josefa März (2008), sie siegte über 25m Rücken und 50m Brust. Jeweils einen ersten Rang nahmen mit nach Hause Ina Roelofs (2007) über 50m Schmetterling, Mats Wettlaufer (2004) über 50m Schmetterling, Moritz Eberwein (2005) über 50m Rücken und seine Schwester Pauline Eberwein (2008) ebenfalls über 50m Rücken.





Die 1. Staffel der SG Lauf über 4 x 50m Freistil erkämpfte sich in der Zeit von 2:42,44 min. noch einen Bronzerang hinter der SG Frankenhöhe und dem SV Schwabach in der Besetzung Mats Wettlaufer, Lena Ringel, Kim Roelofs und Moritz Liebel.

Ella Roelofs (2009), Emelie Krech (2007), Kim Roelofs (2005), Moritz Liebel (2005) und Niklas Frauenstein ergänzten das SG – Team mit vielen Bestzeiten und Platzierungen auf dem Siegertreppchen.



Wasserratten-Treffen Schwabach

(Forts.)



Ergebnisse

Name	Jg	25 B	25 F	25 R	25 S
Ella Roelofs	2009	00:34,69	00:23,81	00:34,47	00:34,47
Josefa März	2008			00:26,72	00:30,65
Jakob Sjöblom	2008			00:24,91	
		50 B	50 F	50 R	50 S
Pauline Eberwein	2008		00:51,66	00:57,59	
Josefa März	2008	00:57,25	00:54,93		
Emelie Krech	2007	00:56,59	00:52,23	00:59,94	
Ina Roelofs	2007	01:01,72	00:52,23	01:02,13	01:16,53
Lena Ringel	2006	00:49,03	00:38,81	00:47,63	00:47,16
Jakob Sjöblom	2008	01:00,69	00:51,35		
Niklas Frauenstein	2007	01:07,97	01:09,75		
Moritz Eberwein	2005	00:58,12	00:42,13	00:49,04	00:55,75
Kim Roelofs	2005	00:52,66	00:44,32		00:52,72
Moritz Liebel	2005	00:55,68	00:40,25	00:49,65	00:54,53
Mats Wettlaufer	2004	00:49,41	00:36,31	00:44,84	00:45,69



**Dr. med.
Radegunde Göske**

Fachärztin für Innere Medizin

Tel.: +49 (0)9123 5554
info@praxisgoeske.de

Praxis
Dr. Radegunde Göske
Plärrer 1
D-91207 Lauf a. d. Pegnitz

hausärztliche Tätigkeiten
Reisemedizinische Beratung
WHO Gelbfieber-Impfstelle

www.praxisgoeske.de

Neugierig?

www.schadensanalytik.eu / www.werkstoffanalytik.de



100µm

Mag = 85 X
WD = 25 mm

EHT = 10.00 kV
Signal A = SE2

Aperture Size = 10.00 µm
File Name = Zecke_85x-081.tif

LEO 1525 Date :6 Sep 2006
Zentrum für Werkstoffanalytik Lauf

ZWL

Funktionärsausflug nach Bamberg

13.5.2017



Am Samstag, den 13. Mai 2017 starteten 13 Funktionäre und Übungsleiter mit der S-Bahn zu einer kulinarischen Entdeckungsreise nach Bamberg. Unter dem Motto „Hörnla, Bier und Zwiebeltreter“ erkundeten wir unter der Führung von Ulla von „Geschichte für Alle e.V.“ das wunderschöne Bamberg mit allen Sinnen.

Wir brachen in Lauf mit der S-Bahn noch in kleiner Gruppe auf. Später stiegen noch einige zu und bis Bamberg waren wir vollzählig und hatten sogar ein Regengebiet hinter uns gelassen. Am frühen Nachmittag starteten wir bei perfektem Wetter unsere Tour durch die wunderschöne Altstadt.

So durften wir am alten Schlachthaus am Ufer der Regnitz als erstes unseren Gaumen mit Zwetschgenbaumes, ein auf Zwetschgenholz geräucherter Rinderschinken, verwöhnen. Am Grünen Markt an der Statue der „Frau Gärtnerin“ (nicht verwandt mit unserem Christian, Ähnlichkeiten wären nur zufällig 😊) gab es Süßholzwurzel zum Schmecken. Das wurde früher als Süßungsmittel benutzt, da Zucker noch unbekannt war. Im Gegensatz zum Zucker schmeckt Süßholz aber eher wie Lakritz!



Außerdem durften wir hier neben den Marktständen unsere Kenntnisse in (ober-)fränkischer Mundart aufbessern und Begriffe rund um die Küche und den Wochenmarkt aus früherer Zeit erraten:

Hier seid jetzt ihr gefragt: An ein paar Beispielen könnt Ihr raten, um was es sich hierbei handelt:

- 1) Dsälood
- 2) Dswiefl
- 3) Stationäri
- 4) Keesköhl
- 5) Örbfl
- 6) Rutscher

Lösung nächste Seite unten





Anschließend lernten wir noch manche Details über Fisch, Wasser und Dünnbier aus der Zeit des Mittelalters und durften ein original Bamberger Hörnla kosten. Aber was ist eigentlich der Unterschied zwischen einem Croissant und einem Bamberger? Das Bamberger Hörnla ist runder und dünner geformt, vor allem aber enthält es noch mehr Butter

als ein normales Croissant. Diese wird schichtenweise in den Hefeteig eingezogen und macht das Bamberger besonders knusprig. Das konnten wir alle im Test bestätigen 😊. Auf dem Domberg besuchten wir den Bamberger Rosengarten an der Neuen Residenz. Von dort hatte man einen wunderbaren Blick über die Altstadt und auf den Weinberg von St. Michael, denn Bamberg ist nicht nur Bier-, sondern auch Weinstadt! Die letzte Station unseres Rundgangs führte uns ins „Klosterbräu“ zum Bierfest und dort ließen wir den Tag gemütlich bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.



Mit neuen Geschmackseindrücken, vielen netten Informationen und schönen Eindrücken kehrten wir alle glücklich am Abend zurück – das schöne Wetter und die Stadtführerin haben uns einen einmaligen Tag in BAMBERG bereitet.

Babsi, Alice und Julia

Lösungen: 1) Salat, 2) Zwiebel, 3) Schwarzwur, 4) Blumenkohl, 5) Kartoffel, 6) großer Topf zum Knödel kochen, der so schwer war, dass er nur

Trainingswochenende

19.-21.05.2017

Nach dem dieses Jahr die Pfingstferien etwas spät gefallen sind und so danach kaum Termine frei waren, veranstalteten wir unser Trainingswochenende dieses Jahr bereits Mitte Mai. So trainierten vom 19. bis 21. Mai insgesamt 35 Schwimmer von 8-13 Jahren fleißig für die nächsten anstehenden Wettkämpfe.



Die erste Trainingseinheit fand am Freitagabend in der Bertleinschule statt. Am Samstag ging es weiter mit einer langen Einheit im CJT Gymnasium und anschließendem Mittagessen. Das Nachmittagsprogramm bestand dann aus einer Einheit Zirkeltraining und Spielen bei der Kunigundenschule. Das Trainingswochenende endete dann mit einer letzten Einheit am frühen Sonntagmorgen im CJT Gymnasium.



Im Folgenden berichten drei Schwimmer wie sie den Samstag erlebt haben. Anna und Kim:

Um 9:45 Uhr trafen wir uns am Hallenbadeingang vom CJT Gymnasium. Als Erstes wärmten wir uns mit Joggen und Dehnübungen auf. Um 10:30 starteten wir mit dem Schwimmtraining. Am Anfang übten wir alle Starts. Danach wurden wir vom Michi trainiert. Wir spezialisierten uns auf Brust und Schmett. Am Ende des Trainings machten wir eine Staffel. Nach dem Training machten wir uns auf den Weg zum Mittagessen am Haberloh. Dort gab es Gyros mit rotem Reis und Zaziki. Danach liefen wir zur Kunigundenhalle, wo wir uns für das Zirkeltraining und die Spiele in Gruppen aufteilten. Die älteren begannen mit dem Zirkeltraining und die jüngeren durften auf dem Sportplatz Spiele spielen. Nach etwas mehr als der Hälfte der Zeit wechselten wir die Gruppen und wir durften außen spielen. Um 16:00 Uhr war das Samstagstraining beendet.



Johannes Arbeiter (2006)
 Melanie Bellhäuser (2004)
 Franziska Birle (2007)
 Lukas Doser (2005)
 Moritz Eberwein (2005)
 Pauline Eberwein (2008)
 Lukas Engelhard (2005)
 Niklas Frauenstein (2007)
 Annika Goltz (2003)
 Florian Goltz (2005)
 Julian Göske (2005)
 Jan Haschke (2007)
 Nadine Hoffmann (2005)
 Nico Hutzler (2006)
 Nina Hutzler (2005)
 Magdalena Kranich (2009)
 Emilie Krech (2007)
 Larissa Lederer (2007)
 Moritz Liebel (2005)
 Treschau Luise (2008)
 Anne Mages (2008)
 Josefa März (2008)
 Friedrich Nathues (2007)
 Jan Regler (2007)
 Lena Ringel (2006)
 Ella Roelofs (2009)
 Ina Roelofs (2007)
 Kim Roelofs (2005)
 Anna Segerer (2005)
 Jakob Sjöblom (2008)
 Emilia Städtler (2005)
 Milan Stanzel (2006)
 Julius Strabel (2006)
 Katarina Werben (2007)
 Tobias Werner (2007)



Trainingswochenende

19.-21.05.2017 (Forts.)

Jakob:

Nach dem Schwimmen waren wir erschöpft. Danach haben wir uns angezogen und sind zum Griechen gegangen. Dort haben wir Fleisch und Reis mit scharfer Sauce gegessen. Als Nachtisch gab es Wassereis. Als wir das Eis aufgegessen haben, gingen wir zur Sporthalle. Wir turnten draußen und drinnen. Draußen spielten wir Spiele, zum Beispiel Völkerball und Kettenfangen, drinnen machten wir Zirkeltraining.



Eichstätter Masterschwimmen

20.05.2017

In den letzten Monaten haben wir uns zusammen mit Peter auf der Bahn 5 im Gymnasium einer kräfteaubenden und teilweise recht anstrengenden Wettkampfvorbereitung für Peters Saisonhöhepunkt im August unterzogen.

Das harte Training machte auch bei mir Lust auf mehr. So bin ich zu meinem ersten Masters-Wettkampf, dem 12. Internationalen Eichstätter Jahrgangs- und Mastersschwimmen, gekommen. Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl an diesem Tag, vor allem von Kindern und Jugendlichen aus verschiedensten Regionen und Ländern z. B. Italien und Österreich, durfte ich nicht alle Strecken schwimmen, für die ich mich gemeldet hatte. So blieben mir nur die beiden Strecken 50 m Freistil und 200 m Lagen.

Um die Mittagszeit fuhr ich, begleitet von meiner Familie, nach Eichstätt. Meine Starts waren erst am Nachmittag. Bei schönem, aber noch recht kühlem Wetter dort angekommen, konnte ich die Mittagspause des Wettkampfes zum Einschwimmen nutzen. Insgesamt gab an diesem Tag über 2.000 Starts. Der Wettkampf war perfekt organisiert, so dass der Zeitplan auch eingehalten werden konnte.

Bei meinem Start über die 200 m Lagen ist mir das passiert, was sich niemand als Schwimmer wünscht: Die Schwimmbrille füllte sich beim Startsprung mit Wasser! So durfte ich die 200m mit einer getränkten Wasser-Brille schwimmen. Besonders die Rückenlage macht damit keinen Spaß, weil man im Freibad ohnehin schon Schwierigkeiten bei der Orientierung in Rückenlage hat. Und nahezu blind ist es noch schwerer. Aber dennoch bin ich angekommen – und es hat zu einer neuen Bestzeit seit Beginn meiner „Masterskarriere“ gelangt.

Ich kann nur allen jüngeren Schwimmern ans Herz legen, übt das Schwimmen ohne Brille und macht dabei auch die Augen unter Wasser auf. Denn die 200 m beim Wettkampf können lang werden, wenn man mit geschlossenen Augen schwimmen muss. Meine Kinder aus der Donnerstag-Juniorengruppe wissen, was ich meine ☺.

Das Teilnehmerfeld bei den Damen war überschaubar, ich war in meiner Altersklasse die einzige Schwimmerin. Somit stand vorher fest, wenn ich nicht disqualifiziert werde, stehe ich auf dem Treppchen ganz oben. Es ging also für mich nur noch um die geschwommenen Zeiten, mit denen ich sehr zufrieden war. Den Abend in Eichstätt nutzten wir noch um eine Pizza zu essen und den gelungenen Tage bei einem Stadtbummel ausklingen zu lassen.



Alice

Paul – der Radfahrer

(rechts beim Stoabruchrace in Sandharlanden)



Redaktion: Lieber Paul, wir kennen dich alle vom Schwimmen, aber sportlich bist du nicht nur im Wasser unterwegs, sondern auch auf dem Fahrrad. Wie kam es dazu?

Paul: Ich bin vor ungefähr acht Jahren durch einen Freund zum Mountainbiken gestoßen. Seitdem fahre ich beim Radclub Schnaittachtal, in dem ich auch Kindergruppenleiter, Presse- und Jugendwart bin. Seit letztem Jahr bin ich im „Redheads Team“, das eines der besten regionalen Teams ist.

Redaktion: Beim Schwimmen gibt es unterschiedliche Lagen und Strecken, wie aber sieht das beim Fahrradfahren aus?

Paul: Ich fahre die beiden Mountainbike-Disziplinen Marathon und Cross Country. Grundsätzlich gibt es keine festgelegten Strecken wie beim Schwimmen. Der Durchschnitt bei den Rennen, die ich fahre, liegt zwischen 30 und 60 km. Ein Rennen hat zusätzlich noch zwischen 300 und 2000 Höhenmeter, die es zu überwinden gilt.

Redaktion: Was war bislang dein größter Erfolg bei einem Rennen?

Paul: Das war letztes Jahr ein Marathon in Pfronten über 28 km mit 1000 Höhenmetern. Dort wurde ich 34. von ca. 150 Startern. Sehr stolz bin ich außerdem, dass ich mit drei Teamkollegen beim 12h-Rennen in Schnaittachtal letztes Jahr den 9. Platz einfahren konnte.

Redaktion: Trainiert ihr gemeinsam im Verein wie beim Schwimmen?

Paul: Wir fahren vom Verein aus jede Woche einmal zusammen. Das reicht aber leider überhaupt nicht aus, so dass ich zusätzlich noch zwei- bis dreimal in der Woche alleine mit dem Fahrrad unterwegs bin und trainiere. Im Winter wird dann entweder auf der Rolle gefahren oder trotz des Wetters draußen.

Redaktion: Wo fährst du am liebsten?

Paul: Meine Lieblingsstrecke ist eigentlich der Anfangsteil vieler meiner Runden von zu Hause aus. Sie geht von Schnaittachtal über den Rothenberg und rüber zum Glatzenstein, von da aus schau ich meistens wie ich Lust habe, nehme noch den Hans-Görgel mit oder fahre gleich runter, um unten noch ein paar Kilometer „abzuspulen“.

Besonders gut fährt es sich in den Alpen, dort hat man meistens nicht nur einen super Ausblick, sondern auch mega Strecken zum Mountainbiken.

Redaktion: Was sind oder waren besondere Raderlebnisse für dich?

Paul: Lustig wurde es, als ich meine Klickpedale neu am Fahrrad hatte. Anfangs habe ich immer vergessen mich erst auszuklicken und dann fällt man dummerweise im Stehen einfach um.

Aufregend war mein erstes richtig großes Rennen. Dieses war ebenfalls der Mountainbike-Marathon in Pfronten. Dort starten insgesamt ca. 800 Leute und es ist alles riesig und es herrscht eine super Atmosphäre und Stimmung im Start-/Zielbereich sowie auf der Strecke.

Am spannendsten ist beim Rennen immer der letzte Kilometer vor dem Ziel, wenn man einen Endsprint hinlegen muss, um vor dem Gegner ins Ziel zu kommen.

Eines der besten Erlebnisse war aber immer noch der „Lakejump“. Wir haben uns eine Holzschanze gebaut und sind über diese mit Anlauf in den See gesprungen – samt Fahrrad.



3h-Rennen Neukirchen



3h-Rennen Neukirchen



Lakejump

Und vielen Dank an Julia
für die Ausarbeitung der Fragen!

**Redaktion:
Vielen
herzlichen
Dank für
das
Interview,
Paul.**



Sit-Log-Cup in Altenstadt

Gold sprinterpokal in Schwabach

27.05.2017

Am 27. Mai fand im Schwabacher Freibad der 13. Goldsprinterpokal statt. Wir waren mit 11 SG-lern vertreten, Dagmar Hugenroth und Frank Roelofs haben uns als Kampfrichter begleitet.

Bei bestem Sommerwetter fanden wir perfekte Wettkampfbedingungen für unseren **ersten Freibadeinsatz** im Jahr 2017 vor.

Unsere acht Schwimmerinnen (Ella, Ina, Josefa, Emily, Anne, Lena, Anna sowie Annika) und drei Schwimmer (Friedrich, Kim und Moritz) waren siegreich und erzielten bei 37 Einzelstarts 22 Podestplatzierungen (10-mal Gold, 4-mal Silber, 8-mal Bronze). Hinzu kam noch 6-mal der vierte Platz, wobei es manchmal nur um wenige Zehntelsekunden ging. Das ist eine überaus erfolgreiche Medaillenausbeute!

Zum Abschluss eines medaillenreichen Tages lohnt sich ein Blick auf die Gesamtwertung der Mädchen: Unsere zahlenmäßig kleine Mädchen-Mannschaft konnte sich den 3. Platz in der Damen-Gesamtwertung von zehn teilnehmenden Mannschaften sichern.

Herzlichen Glückwunsch an alle Teilnehmer für einen erfolgreichen Start in die Sommersaison.

Alice



Hier noch ein kleiner Bericht zum Wettkampf von Lena und ein paar eingefangene Kommentare der Teilnehmer:

Lena Ringel, 11 Jahre:

„Endlich ein Wettkampf im Freibad. Es gab viel Platz für alle. Das Wetter war herrlich warm und sonnig. Kaum eine Wolke am Himmel.

Das 50 Meterbecken war etwas frisch – ok, es war eiskalt. Ein technisches Problem der Lautsprecheranlage hat der Veranstalter mit einem Megaphon gelöst. Das Problem kennen wir doch??? (Anmerkung der Redaktion: Bei den Kreismeisterschaften im Januar fiel unsere eigene Sprechanlage ebenfalls aus.)

Als wir unsere vier Lagen erledigt hatten, sind wir im Nebenbecken schwimmen gewesen oder von den Sprungtürmen gesprungen. Aber da die Öffentlichkeit auch Zugang zum Freibad hatte, war der einzige offene Sprungturm die ganze Zeit besetzt. Der Wettkampf war echt super und wir hatten einen riesigen Spaß.

Eure Lena“



Anne Lämmerzahl, 11 Jahre:

„Der Wettkampf war toll und das Wetter auch. Ich fand das ‚Möp‘-Startsignal lustig. Im Nebenbecken konnten wir uns am Schluss noch austoben.“



Gold sprinterpokal in Schwabach

27.05.2017 (Forts.)

Kim Roelofs, 12 Jahre:

„Ich musste zu früh aufstehen.

Leider waren wir nur drei Jungs und nur elf Starter. Nächstes Mal sollten viel mehr mitmachen – denn es war super toll.

Das Startsignal war wieder so ein Möp.



In der Pause haben wir im anderen Becken gespielt oder Gregs Tagebuch gelesen.

Zu Hause war ich total müde. (Anmerkung: Im Auto bin ich bereits eingeschlafen)“





Ella Roelofs, 7 Jahre:

„Ich war mit Emilie und Ina ganz oft im Kinderbecken und wir sind viel gerutscht.“

Beim Start hat es immer Piep-Beng gemacht.

Mein Bruder hat drei Medaillen gewonnen. Zweimal Bronze und einmal Silber. Eine hat vier goldene Medaillen gehabt.

Ich bin 50 m Rücken, Brust und Kraul geschwommen.“



Ina Roelofs, 10 Jahre:

„Es gab eine tolle Rutsche, weil man so schnell mit Spaß rutschen konnte.“

Der Strudel und das Spaßbecken waren besonders schön.“



Goldsprinterpokal in Schwabach

Ergebnisse

Name	Jg	50 S	50 R	50 B	50 F
Ella Roelofs	2009	01:06,50	01:16,78	01:01,50	
Josefa März	2008		01:02,22	00:55,73	00:53,47
Emelie Krech	2007		00:58,10	00:56,60	00:51,03
Ina Roelofs	2007		01:09,87	01:03,50	00:53,91
Anne Lämmerzahl	2006	00:49,50	00:47,37	00:51,79	00:41,72
Lena Ringel	2006	00:47,53	00:46,87	00:50,46	00:40,19
Anna Segerer	2005	00:41,63	00:44,88	00:47,28	00:36,71
Annika Pecher	2003	00:42,69	00:50,06	00:51,25	00:38,53
Friedrich Nathus	2007			01:00,44	
Moritz Eberwein	2005	00:42,25	00:46,82	00:57,81	00:43,19
Kim Roelofs	2005	00:50,81	00:53,06	00:52,72	00:44,07



Alles für den Verein
 Inhaber: *Roland Enhuber*
 Nuschelbergerhauptstraße 9
 91207 Lauf a.d. Pegnitz
 Mobil: 0175/ 1684896
 e-mail: roland.enhuber@t-online.de

Probleme mit Ihrem Telefon, Computer, Internet oder Netzwerk ?



Hilfe erhalten Sie unter:
09123 / 182 73 - 0
info@cnt-lauf.de



Weitere Infos und Preise im Internet www.CNT-Lauf.de oder auf telefonische Anfrage!

Computer | Netzwerk | Telekommunikation – Lauf
Inhaber: Wolfgang Strobl

Beitragsübersicht der SG-LAUF

und Informationen zu den 5 Stammvereinen

Die Schwimgemeinschaft Lauf ist seit 1972 der Zusammenschluss der Schwimmabteilungen der eingetragenen Vereine TV 1877 Lauf, TSV Lauf, SK Lauf, SK Heuchling sowie des Ski Club Lauf. Mit knapp 400 Mitgliedern sind wir einer der jugendstärksten Vereine im Nürnberger Land.

Aktive Schwimmer 1. Mitglied	60 Euro/Jahr
Aktive Schwimmer 2. Mitglied	60 Euro/Jahr
Aktive Schwimmer ab 3. Mitglied	Frei
Passive Mitglieder	30 Euro/Jahr

Zusätzlich zur Mitgliedschaft der SG-LAUF ist die Mitgliedschaft in einem der fünf Stammvereine (die SG ist die jeweilige Abteilung Schwimmen) erforderlich. Alle Stammvereine sind im Internet vertreten. Hier informieren Sie sich bitte zu den Jahresbeiträgen und können die entsprechenden Aufnahmeanträge herunterladen.

Wir filmen - Sie gewinnen!



ihr-trailer.de
Videos für Ihre Webseite

Deutsche Meisterschaft der Masters in Magdeburg

16.-18.06.2017

Zu den 49. Deutschen Meisterschaften der Masters hatte der Schwimmclub Magdeburg nach Sachsen-Anhalt eingeladen. 245 Vereine meldeten 850 Teilnehmer mit 2321 Einzel- und 356 Staffelstarts für die Wettkämpfe auf der langen 50m – Bahn in der Landeshauptstadt, höchste Qualität erlebten die Zuschauer und Schwimmer bei drei Staffeltrekorden durch den Berliner TSC und dem SSV Leutsch sowie acht bzw. sieben Europarekorden auf den Staffel- und Einzelstrecken. Selbst die ehemaligen Welt- und Europameister sowie Olympiateilnehmer Peter Nocke und Folkert Meeuw holten für den SV Wuppertal über 4 x 50m Lagen einen neuen Deutschen Rekord in der Altersklasse 280 und älter.



Unter den knapp 100 bayerischen Teilnehmern startete Peter Müller in der AK 60 für die Schwimgemeinschaft Lauf. Bei seinen fünf Wettkampfeinsätzen konnte der Schwimmsenior seine Zeiten von den Bayerischen Meisterschaften auf der kurzen 25m – Bahn erreichen und erzielte drei Platzierungen auf dem Siegertreppchen.

Deutscher Vizemeister wurde der Röthenbacher Real- schuldirektor über 100m Schmetterling in 1:18,14 min. hinter dem Seriensieger Peter Kauch aus Gladbeck und deutlich vor den Nächstplatzierten. Über 100m Freistil musste der Mastersschwimmer seinem hohen Anfangs-tempo Tribut zollen, bis etwa 70m sah der Sportler der SG Lauf noch wie der Sieger aus, musste jedoch auf den letzten Metern Peter Kauch und Dirk Zeterberg vom Zehlendorfer SV an sich vorbeiziehen lassen. Die erzielte Zeit von 1:04,92 min. bedeuteten damit den dritten Rang. Diese beiden waren es dann auch über 200m Freistil, die den Laufer Schwimmer hinter sich ließen. Peter Müller erkämpfte sich mit großem Abstand vor dem Viertplatzierten in 2:26,53 min. die zweite Bronzemedaille.



Beim Start von 50m Schmetterling auf der Bahn 5 neben Peter Nocke

Über 50m Schmetterling war Peter Müller als zweitschnellster Schwimmer gemeldet und konnte damit neben dem Olympiadritten von Montreal Peter Nocke ins Wasser starten. Hier waren die Ergebnisse hinter dem Ausnahmeschwimmer aus Wuppertal sehr knapp, der Laufer Sportler schlug als Vierter in 0:31,79 min. mit vier Hundertstel Sekunden Vorsprung

an. Die 50m Freistil gewann ebenfalls unangefochten Peter Nocke, in der Zeit von 0:29,25 min. belegte Peter Müller auch hier einen vierten Platz.



Leider zeigte sich den Gesprächen der Masterschwimmer, dass der SG-Sportler mit Abstand die schlechtesten Trainingsmöglichkeiten zur Verfügung hat. Dabei konnten die vielen Fahrten nach Erlangen in die Hanna-Stockbauer-Halle das Trainingsdefizit auch nicht

ausgleichen. Etwa ein Viertel der Trainingseinheiten muss Peter Müller während des öffentlichen Badebetriebs absolvieren, so auch im ersten Laufer Freibadtraining dieser Saison, als er sich mit 19 weiteren Schwimmern eine Bahn teilen musste. Der Laufer Schwimmsenior hofft mit dem zusätzlichen Schließen der Schulbäder seine Form trotzdem noch erhalten zu können, da er vom 15. bis 17. August an den Weltmeisterschaften in Budapest starten wird.

Wir gratulieren zu diesem tollen Ergebnis!

ReiseCenter Leikauf
LAUF A.D.PEG. | NÜRNBERG | RÖTHENBACH

LAUF
Bahnhofstraße 1
Telefon 09123-3031

NÜRNBERG
Mercado-Center
Telefon 0911-5194040

RÖTHENBACH
Rückersdorfer Str. 18
Telefon 0911-9957770

Kraulkurs mal anders

Auch wenn viele Mitglieder der SG-Lauf selber nur im Wasser aktiv sind und weniger den Trainerpart übernehmen, sind sich wahrscheinlich alle über ihren Trainer beziehungsweise über ihre Trainerin bewusst. Bei uns in der SG gibt es dabei so gut wie nur Gruppen für Kinder und Jugendliche und – außer beim Anfängerschwimmkurs – sind Schwimmkenntnisse immer Voraussetzung.

Welche Möglichkeit gibt es allerdings, wenn man als Erwachsener sein Schwimarsenal erweitern möchte?

Wie zum Beispiel das Kraulschwimmen erlernen möchte?



Dann gibt es innerhalb der SG zwar keine Möglichkeit, allerdings eine Chance über die VHS in Lauf. Den Erwachsenen-Kraulkurs für Anfänger leite ich jetzt seit ca. 1 ½ Jahren und es ist wirklich eine andere Art von Training. Bevor ich den Kurs von Michael Wünsch übernahm betreute ich Kinderschwimmkurse für Kinder im Alter von 5 bis 8 Jahren mit Christian oder seiner Tochter Charlotte. Leider wusste ich schon von Anfang an, dass ich diese aufgrund der Terminierung am Samstag nicht ewig machen könnte. Doch dann kam Michi auf mich zu und fragte, ob ich nicht Interesse habe, seinen Kraulkurs zu übernehmen. Ich überlegte eine Weile, ob ich mich wirklich darauf einlassen sollte. Es ist vom Gefühl her nämlich wirklich etwas ganz anderes als Kinderschwimmen.

Doch was macht es unterschiedlich?

Nun erst einmal die Lernkurve. Viele kennen sicherlich den Spruch: „Ein volles Gefäß kann man nicht füllen“ ;-). Das klingt schlimmer als es wirklich ist. Tatsache ist aber, dass Kinder schneller neue Dinge lernen und auch umsetzen können. Als nächstes wäre da die Frustration. Wer schon mal das Skifahren lernen wollte, kennt das Problem gut. Die ersten drei Tage klappt gar nichts und dann macht es auf einmal „Klick“. So ähnlich läuft es auch in meinen Kursen, manche machen alles sofort richtig und andere tun sich ein wenig schwerer. Wer anfangs Schwierigkeiten hat, den muss man immer wieder ermuntern und besonders motivieren.

Am Kursende gibt es auch für die Erwachsenen Abwechslung und Spaß. Selbst wenn viele Kinder und Jugendliche nicht dran glauben wollen, aber auch eure Eltern wollen bei einem Kraulkurs bespaßt werden. Dies geschieht bei mir über Staffeln, die sich immer großer Begeisterung erfreuen. Außerdem machen wir Wassergewöhnungsübungen als Abwechslung zum normalen Bahnen ziehen.

Abschließend kann ich sagen, dass mir jeder Kurs unglaublich viel Spaß gemacht hat und ich mich schon sehr auf den neuen freue. Vielleicht sieht man sich ja in Zukunft, denn es ist nie zu spät Kraulschwimmen zu lernen;-).

Tom

Faschingsschwimmen im Mai

zur Faschingszeit kann es jeder ;-)



Tanzen für Groß und Klein

Im Tanz(t)raum erwarten Sie 190 qm angenehme Atmosphäre und sehr viel mehr als nur die Vermittlung von Tanzschritten! Ein professionelles Lehrerteam bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen einen künstlerisch und pädagogisch fundierten Unterricht in den verschiedenen Stilrichtungen des zeitgenössischen Tanzes. Dazu gehört im Kinder- und Jugendbereich der kreative Kindertanz, der kreative zeitgenössische Tanz sowie Jazz und Hip-Hop.



Verglichen mit der Disziplin einer Ballettklasse erscheinen Übungsstunden im kreativen Kindertanz auf den ersten Blick laut, lustig und ein bisschen wie Kraut und Rüben. Zieht man dabei die Quantität und Qualität bestimmter Schrittfolgen als Beurteilungsmaßstab heran, ist dieser Eindruck nicht unbedingt falsch. Dabei wird oft übersehen, dass ein Kind im Tanz wie in allen anderen Bereichen seines Lebens Raum und Zeit für selbstständiges Forschen braucht und sich auch ausprobieren und scheitern darf, um Erfolg haben zu können.



Die Bewegungserfahrungen, die sich Kinder in früheren Jahren auf der Straße, auf dem Bolzplatz oder im Wald spielerisch aneignen konnten, sind heute leider in dem Maße nicht mehr möglich. Folglich fallen ihnen so selbstverständliche Bewegungen wie auf einem Bein stehen, auf zwei Beinen hüpfen, rückwärtsgehen oder balancieren zunehmend schwerer. Unser Unterricht gewährleistet ihnen, sich ihren natürlichen Bewegungsdrang zu erhalten, ihn spielerisch mit Themen aus ihrer Welt und Phantasie weiter zu entwickeln und allmählich auch bewusst zu gestalten.

Im Street Jazz werden alle motorischen Eigenschaften wie Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit trainiert. Nach Koordinations- und Isolationsübungen am Platz sowie einigen tänzerischen Schrittfolgen durch den Raum wird eine Choreografie erarbeitet, in der es hauptsächlich um Rhythmus, Energie und Ausstrahlung geht und die einfach nur Spaß macht!

Im Hip-Hop-Unterricht werden in kurzen Tanzsequenzen oder auch längeren Choreografien hauptsächlich Koordination, Rhythmik und Technik geschult. Hier haben die Teilnehmer die Gelegenheit, sich mit den unterschiedlichen Facetten des urbanen Tanzes zu aktueller Musik auseinanderzusetzen.

Ein spezielles Unterrichtskonzept führt Ihr Kind im Tanz(t)raum spielerisch an fundierte Tanztechniken und choreografische Projekte heran. Unser Kursangebot ist nach Alter bzw. Niveau gestaffelt. Die jugendlichen Teilnehmer und Teilnehmerinnen können ihre erworbenen tänzerischen Grundlagen vertiefen und in ihren Kursen bei Bedarf auch auf eine tänzerische Berufslaufbahn vorbereitet werden.

Neugierig geworden? Dann kommen Sie doch einfach mal vorbei, um kostenlos zu schnuppern und unsere sympathische Tanz(t)raum-Familie kennen zu lernen. Wenn Sie Wert auf individuellen Unterricht in kleinen Gruppen und eine ungezwungene Atmosphäre legen, testen Sie einfach, ob wir zu Ihnen passen. Machen Sie den ersten Schritt über unsere Schwelle, die nächsten Schritte bringen wir Ihnen bei.

Cosima Adebahr



Drei neu ausgebildete C-Trainer in unseren Reihen

Seit Mai haben wir drei frisch ausgebildete C-Trainer in unseren Reihen: Alice Lämmerzahl, Svenja Lederer und Dagmar Hugenroth nahmen sich die Zeit, die 120 Lerneinheiten beim Bayerischen Schwimmverband zu besuchen und den C-Trainer mit einer Lehrprobe, Klausur und der schriftlichen Ausarbeitung einer individuell gestellten Schwimmaufgabe zu absolvieren.

Aber was ist der C-Trainer genau. Wir fragten die drei:

Redaktion: Alice, 120 Lerneinheiten sind ja eine ganze Menge. Wie setzen sie sich denn zusammen?

Alice: Der C-Trainer setzt sich aus drei Modulen zusammen: Man fängt an mit einer Grundausbildung für das Anfängerschwimmen, das wird auch noch „Trainerassistent“ genannt. Dann folgt der Aufbaulehrgang und danach entscheidet man sich, ob man die Spezialausbildung für das Leistungsschwimmen (das habe ich gewählt) oder für den Breitensport (die Wahl von Svenja und Daggi) oder andere Kurse für Synchronschwimmen, Wasserball oder Wasserspringen machen möchte.

Redaktion: Svenja, was muss ich mir unter der Grundausbildung vorstellen?

Svenja: Die Grundausbildung sind 40 Einheiten, d. h. zwei Wochenenden waren wir im Langwasserbad in Nürnberg zusammen mit ca. 20 anderen Teilnehmern aus Mittelfranken. Es gab eine Ausbildung über die Methodik und Didaktik des Anfängerschwimmens, die kindgerechte Vermittlung der Schwimmtechniken sowie der zugehörigen Starts und Wenden in Grobform. Außerdem wurden wir in die pädagogischen Grundsätze des Lehrens und Lernens sowie der Leitung von Gruppen unterrichtet. Hier mussten wir am Ende eine schriftliche und praktische Lehrübung über ein gelöstes Schwimmthema unter den Augen von 2-3 BSV-Trainern (Bayerischer Schwimmverband e.V.) ablegen.



Alle sind voll konzentriert dabei, in der Schwimm- wie in der Turnhalle

Redaktion: Was waren das z.B. für Themen?

Svenja: Ich sollte 4-6-jährigen Kindern den Brustarmzug beibringen, Daggi musste Kinder im Alter von 4-6 Jahren das erste Mal zum Tauchen bringen und Alice sollte ihrer Gruppe von 5- bis 6-Jährigen die Rückenbeinbewegung lehren.

Redaktion: Ich gehe davon aus, dass ihr alle bestanden habt, sonst hättet ihr ja nicht weitermachen können, oder?

Svenja (lacht): Ja, das stimmt. Wir haben alle bestanden, aber es mussten auch einige zur Nachprüfung.



Redaktion: Wie ging es dann weiter, Daggi?

Daggi: Das Modul 2 fand zwei Tage in Oberhaching in der Sportschule statt, sprich 20 Einheiten. Es ist ein allgemeines Modul, das für alle zukünftigen C-Trainer fachspartenübergreifend stattfindet. Es wurden Informationen zur allgemeinen Trainings- und Bewegungslehre, Sportbiologie, Sportphysiologie, Verbandsstrukturen und allgemeiner Athletik in Theorie und Praxis vermittelt. Theorie und Praxis bedeutet, dass wir zum Teil im Schwimmbad, in der Sporthalle oder aber auch im Schulungsraum waren.

Teilgenommen haben ca. 20 Personen aus allen Regionen Bayerns und auch aus den unterschiedlichsten Sparten. Das war wirklich ganz interessant zu erfahren, wie es so in anderen Schwimmvereinen läuft.

Trainerausbildung

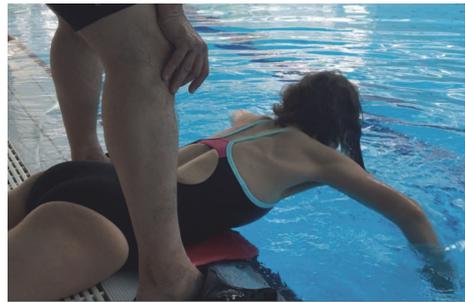
(Forts.)

Redaktion: Alice, du hast dann die Spezialausbildung zum Leistungssport gemacht. Warum und was ist der Unterschied?

Alice: Leistungssport lag für mich nahe, da ich ja selbst vom Leistungssport komme, selbst noch bei den Masters schwimme und auch die Wettkampfvorbereitungsgruppe am Donnerstag im Gymnasium trainiere. Ich wollte einfach noch mehr Wissen auf diesem Gebiet erlangen.

Wir hatten dann Themen wie Technikleitbilder, Methodik und Didaktik der Schwimmarten und der Starts und Wenden, die Planung und Auswertung eines Trainings, langfristiger Leistungsaufbau, Aufbau, Gestaltung und Organisation von Trainingslehrgängen, Wettkampfvorbereitung, Talentsuche, Talentförderung, Ernährung – um nur ein paar zu nennen. Wir waren drei Wochenenden wieder in Oberhaching, sowohl im Schulungsraum als auch in der Turn- und in der Schwimmhalle.

Es war wirklich sehr interessant, da wir einige ehemalige Hochleistungsschwimmer als Trainer hatten, die diese Themen sehr plakativ und ansprechend erklärt und mit vielen eigenen Erfahrungen untermalt haben.



Brustarmzug wird demonstriert und probiert

Redaktion: Svenja und Daggi, ihr habt den C-Trainer für den Breitensport gemacht. Wie war das denn bei Euch?

Svenja: Das stimmt. Wir haben uns auf den Breitensport konzentriert, wobei einige Themen identisch zum Leistungssport-Modul waren. Dies waren z. B. Themen wie Technikleitbilder, Methodik und Didaktik der Schwimmarten und der Starts und Wenden, die Planung und Auswertung eines Trainings, aber dann kamen bei uns noch solche Themen wie Aquafitness, Aquajogging und Aquaball dazu. Das hat die Ausbildung sehr abwechslungsreich gemacht.

Wir mussten ja die Theorie dann auch immer selbst im Pool lernen und anwenden. Das war das Schöne daran. So haben wir auch gleich gelernt, auf welche Details es bei der Ausführung ankommt und wie sich die eigenen Übungen anfühlen und praktisch umsetzen lassen.

Außerdem waren wir wieder sechs Tage in Oberhaching, allerdings haben Daggi und ich vier Tage am Stück in den Osterferien gemacht und dann nur noch ein Wochenende am Ende.

Redaktion: Und zum Abschluss, was musstet ihr da machen?

Daggi: Das war wieder bei uns allen gleich. Wir mussten eine schriftliche Prüfung über den ganzen Stoff der drei Module ablegen, dann eine schriftliche Ausarbeitung über ein uns zugeteiltes Thema abliefern (12-16 Din A4 Seiten zu einem vorgegebenen Schwimmthema), eine komplette Trainingsstunde zu diesem Thema ausarbeiten und zum Abschluss noch eine Lehrstunde im Bad zu dem gleichen Thema absolvieren wie in unserer schriftlichen Ausarbeitung. Wir haben alle gleich bestanden. Das war natürlich ein schönes Gefühl, denn damit hat sich die ganze Arbeit gelohnt! Unsere Themen waren auch sehr unterschiedlich: Alice musste 7- bis 9-Jährigen die Gesamtkoordination des Delfinschwimmens beibringen, Svenja die Brust-Kippwende und ich 7- bis 9-Jährigen den Brustarmzug.

Redaktion: Kann denn jeder diese Ausbildung machen?

Alice: Schon, aber man sollte wirklich ein Interesse daran haben, da es sehr viel Aufwand ist.

Daggi: Es ist ja nicht mit der Anwesenheit in den 120 Lerneinheiten getan. Man muss im Vorfeld einige zusätzliche Nachweise erbringen wie Kampfrichterausbildung, einen Nachweis der Rettungsfähigkeit und einen Erste Hilfe-Nachweis. Das ist ja auch ein zeitlicher Aufwand.



Ob Krafttraining in der Halle oder Aquaball im Wasser
Spaß gemacht hat es jedenfalls auch

Trainerausbildung

(Forts.)

Redaktion: Und was nehmt ihr jetzt mit?

Svenja: Wir haben viele neue Anregungen für das Training bekommen, die wir natürlich auch schon in unseren Gruppen einsetzen.

Alice: Gerade in Bezug auf die Wettkampfvorbereitung und auch auf die langfristige Planung war es wirklich sehr lohnenswert, auch wenn wir jetzt nicht zu einem Leistungsschwimmverein werden (Augenzwinkern).

Daggi: Wir haben viele nette Trainingsalternativen gelernt. Davon profitieren unsere Schwimmkinder sicher sehr. Aber wir haben auch festgestellt, dass wir schon viele Dinge bei uns richtigmachen, was natürlich auch eine schöne Bestätigung ist.

Alice: Und wir haben nette Schwimm-Kontakte in ganz Bayern geknüpft, was gut für das Netzwerk ist. Außerdem haben wir unsere Unterlagen innerhalb der SG-Trainer ausgetauscht, so dass jeder, der Interesse hat, sich diese anschauen kann.

Redaktion: Herzlichen Glückwunsch Euch Dreien zur C-Trainer Lizenz!

Vielen Dank für das Gespräch und viel Erfolg beim Umsetzen des Neugelerten.

Herzlichen Dank auch an Julia Oberst (Redaktion)



So weit, so tief, so nass...
Lern Schwimmen! Wir wissen wie:

**Anfängerschwimmkurs der
Schwimmgemeinschaft Lauf**

für Kinder von 5 bis ca. 6 ½ Jahren

Telefonische Anmeldung am
Montag, 18.09.2017
von 17:00 bis 18:30 Uhr
09123 13627

SG-LAUF

Herzlichen Glückwunsch zum Abitur 2017

Leonie, Joshua, Christoph, Sarah und Milena!

Hier erfahrt ihr mehr über unsere Abiturientinnen und Abiturienten, ihre Abiplakate und ihre künftigen Pläne:

Leonie Wagner:



„Meine Eltern haben auf mein Abiplakat eine Minnie Maus gemalt, weil ich leidenschaftlich gerne Comics lese und ich mich in der letzten Schulwoche, einer Mottowoche, als Minnie Maus verkleidet habe. Nach dem Abi werde ich erst einmal meine freie Zeit genießen und einen Monat nach Thailand fliegen. Im Oktober möchte ich ein Studium beginnen, doch was ich studieren will, ist noch die große Frage.“

Joshua Porzler:



„Wie vielleicht einige mitbekommen haben, habe ich dieses Jahr das zweite Mal nach 2015 Abschlussprüfungen gehabt. Dieses Jahr waren es nicht mehr die Prüfungen auf der Realschule, sondern die Fachabiturprüfung auf der Lothar-von-Faber Schule in Nürnberg. Die LvF Schule ist die größte Fachoberschule (FOS) Bayerns. Die Prüfungen

standen in der Woche vor den Pfingstferien an. Jetzt fragen sich eventuell die meisten von euch, warum das Prüfungsdatum nicht dasselbe wie an den Gymnasien ist. Der Grund ist unter anderem, dass in der 11. Klasse das halbe Jahr für ein Praktikum belegt ist und diese Zeit fehlt dann am Ende. Im Gegensatz zum Gymnasium gibt es vier anstelle von drei schriftlichen Prüfungen. Zusätzlich gibt es noch eine Gruppenprüfung in Englisch. Außerdem gab es an der FOS keine Abiplakate als Glücksbringer. Ich kann die FOS jedem, der nach der Realschule nicht weiß, was er machen soll, empfehlen.

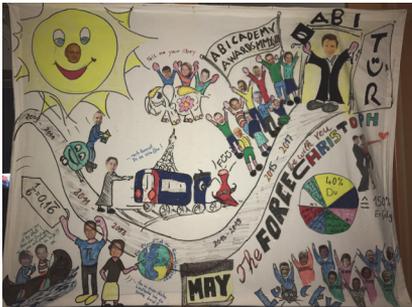
Glückwunsch zum Abi 2017

(Forts.)

Leider kann ich zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht sagen, ob ich mein Fachabitur bestanden habe, aber ich gehe davon aus, dass es der Fall sein sollte.

Was steht bei mir jetzt so nach dem Abi an? Ich habe noch keine speziellen Pläne, aber ich werde ziemlich sicher viel Rad fahren, ins Schwimmbad gehen, segeln gehen und mich mit Freunden treffen. Gerade bin ich aus Hamburg auf dem Weg nach Hause – mit einem pünktlichen ICE! Ich war von Dienstag bis Freitag mit Sebastian Schreiber dort, der zum Auswahlverfahren bei der Deutschen Flugsicherung eingeladen war. In Hamburg habe ich halbtags alleine Sehenswürdigkeiten besucht. Nachmittags habe ich mich dann mit Sebastian getroffen und wir haben zusammen etwas unternommen. Was ich nach der Schule jetzt machen werde, wird wahrscheinlich im Speed im Winter erscheinen, da es noch nicht feststeht, aber ich tendiere zu einem dualen Studium. Die endgültige Entscheidung werde ich aber erst noch treffen.“

Christoph Pürner:



„Das Plakat hat meine Familie gestaltet und es beschreibt den Weg, den ich am Gymnasium hinter mich gebracht habe. Beginnend mit meinen Lehrern aus der 5. & 6. Klasse bis hin zu denen aus der Oberstufe, die mich am CJT-Gymnasium begleitet haben. Mit vielen Insidern hat mir meine Familie damit Glück gewünscht, was am Ende auch zum Erfolg beigetragen hat.“

Nach dem Abitur mache ich Urlaub mit meiner Familie und anschließend mit meiner Freundin. Im August ist die Urlaubszeit aber auch schon wieder vorbei, denn dann starte ich mein Vorpraktikum für das im Oktober beginnende Studium. Studieren möchte ich Wirtschaftsingenieurwesen in Erlangen oder Karlsruhe. Wo genau, weiß ich selbst noch nicht.“

Sarah Stiegler:

„Während meiner Schulzeit war ich besonders vor Klausuren immer sehr angespannt. Das gab meiner Familie den Wink, das Abiplakat mit dem Titel ‚Probiers mal mit Gemütlichkeit‘ aus dem Dschungelbuch zu gestalten. Beim Musizieren ist es anders als vor den Klausuren. Da bin ich schon entspannter, weshalb die Posaune ein weiteres Motiv auf dem Plakat darstellt.“



Nun noch die Frage: Hat es mir geholfen? Ob es nun an dem Banner am Zaun vor der Schule lag oder an etwas anderem, weiß ich nicht. Entspannter als zuvor war ich auf jeden Fall.

Nun da die Prüfungen vorbei sind, bleibt mir die Zeit, mich über einen Studienplatz zu informieren. So richtig sicher, für welche Studiengänge ich mich bewerben soll, bin ich mir aber noch nicht.

Fest steht schon mal, es soll in Richtung Psychologie oder Ernährung gehen. Teilweise wird hier ein Praktikum vorausgesetzt, welches ich noch in den Sommerferien absolvieren müsste. Ob dann noch Zeit bleibt, einen Ferienjob auszuüben, was ich mir vorgenommen habe, ist noch offen.“

Herzlichen Glückwunsch zur Hochzeit Julia und Daniel



Am 24. Juni 2017 hat Julia ihrem Daniel in der St. Veit-Kirche zu Ottensoos das Jawort gegeben. Unsere herzlichen Glück- und Segenswünsche mögen Sie begleiten. Vielen Dank an Frank Boxler, Lachgesichter.de, der unsere Aktion im Bild festgehalten hat. Bewahrt den Sonnenschein von eurem Hochzeitstag in euren Herzen. ♥♥♥

Bezirksmeisterschaften in Fürth

02.07.2017

Ein Wochenende vor den Stadtmeisterschaften haben 7 Schwimmer/innen der SG Lauf einmal ganz besondere Wettkampfatmosphäre erleben können:



Sie vertraten die SG Lauf an den diesjährigen Mittelfränkischen Bezirksmeisterschaften vom 01. bis 02. Juli im Fürther Freibad. Anders als bei vielen anderen Wettkämpfen müssen die Schwimmer für diesen Wettkampf bestimmte Pflichtzeiten erfüllen. Damit werden an diesen Meisterschaften die Jahrgangsbesten Schwimmer in Mittelfranken gekürt.



Für die SG Lauf haben Anna Segerer, Lena Ringel, Nina Hutzler, Florian Goltz, Jacopo Stephan, Nico Hutzler und Peter Müller teilgenommen. Damit war die SG seit langem wieder mit einer größeren Mannschaft an den Bezirksmeisterschaften vertreten. An zwei Tagen haben sich unsere Schwimmer an dieser Großveranstaltung mit den Besten von Vereinen aus ganz Mittelfranken gemessen. Trotz kühlem und mit Regenschauern durchwachsenem Wetter, hielten die SGler dem höheren Wettkampfniveau stand und erschwammen sich zahlreiche neue Bestzeiten. Nicht stand gehalten hat dem Wetter und vor allem dem Wind einer unserer mitgebrachten Pavillons: Bei einer starken Böe am Samstag wurde dieser, trotz Befestigung, umgerissen und ging dabei leider zu Bruch. Ihm war der Druck dieser Veranstaltung wohl doch etwas zu hoch ;) Wir ließen uns davon jedoch nicht ablenken und erkämpften auch am Sonntag wieder tolle Zeiten, bei diesmal deutlich besserem Wetter.



Die Erwartung für diesen Wettkampf waren von Anfang an vor allem Erfahrung bei einer Meisterschaft zu sammeln und die persönlichen Zeiten zu verbessern. Beides haben wir auf jeden Fall erreicht. Mit was wir jedoch nicht gerechnet haben, waren die Platzierungen unserer SG Schwimmer. In einem Großteil unserer Starts landeten die 7 SGLer mindestens im Mittelfeld der starken Konkurrenz. Bei gleich 6 Starts erreichten wir sogar einen Podestplatz: Nico Hutzler und Peter Müller gelang es den 1. Platz und damit Mittelfränkischer Meister in ihrer Wertungsklasse zu werden. Lena Ringel und Florian Goltz wurden insgesamt dreimal Mittelfränkischer Vize-Meister (2. Platz) und Nico Hutzler konnte sich zudem noch einen 3. Platz sichern.



Damit übertrafen die SG Schwimmer deutlich die Erwartungen der Trainer. Insbesondere im Hinblick auf die Konkurrenz, die teils öfter als unser zweimaliges Training pro Woche trainiert, ist das eine beachtliche Leistung!

Wir gratulieren also ganz herzlich allen 7 SG Schwimmern zu diesen hervorragenden Zeiten und Platzierungen! Regelmäßiges Training zahlt sich aus. Auch den beteiligten Trainern ein großes Lob für ihr super Training, welches den Schwimmern diese Ergebnisse ermöglicht hat! Wir freuen uns auf weitere tolle Wettkämpfe und vielleicht dann einer noch etwas stärkeren SG Lauf Beteiligung an den nächsten Bezirksmeisterschaften!



Kleines Wettkampftagebuch von den Bezirksmeisterschaften 2017 mit Eindrücken der Schwimmer:

Es ist kurz vor dem Wettkampf. Bald geht es los. Du bist schon an so einigen Wettkämpfen geschwommen, ist diesmal etwas anders? An was denkst du?

Anna: Es schwimmen schnellere Schwimmer mit, als bei anderen Wettkämpfen.

Lena: Es wird kalt werden.

Nina: Es ist ein höheres Niveau als sonst.



Bezirksmeisterschaften in Fürth

02.07.2017 (Forts.)

Flo: Ich will wieder ins Bett!

Jacopo: Es ist ziemlich kalt. Ich würde mich gerne noch etwas ausruhen. Hier ist alles sehr professionell, es gibt auf beiden Seiten vom Schwimmbecken Startblöcke und die Zeit wird automatisch gestoppt.

Nico: Dass ich alles richtig mache.

Super, die erste Strecke ist geschafft! Wie lief es denn?

Anna: Ganz gut.

Lena: Gut, aber kalt.

Nina: Ganz ok

Flo: Ich bin glücklich!

Jacopo: Lief ganz gut, hab mich um 5 Sekunden verbessert! :)

Nico: Sehr gut, ich bin Dritter mit 35 Sekunden!! (50m Freistil)

Der Wettkampf ist vorbei und jetzt? Wie fandest du es? Nächstes Jahr nochmal?

Anna: Schön, weil es mal ein anderer Wettkampf war, als die anderen. Ich würde nächstes Jahr wieder mitschwimmen.

Lena: Es war sehr lustig, aber auch anstrengend. Ich würde es aber nochmal machen.

Nina: Sehr schön wars! Ja auf jeden Fall nochmal

Flo: Ja, vielleicht.

Jacopo: Ich fand den Wettkampf sehr toll, ich war an beiden Tage da und musste früh aufstehen, aber es hat sich gelohnt! Nächstes Jahr gerne nochmal!

Nico: Auf jeden Fall nochmal!



Anna Segerer	2005	
50m Freistil	00:35,02	5. Platz
50m Rücken	00:42,47	4. Platz
50m Brust	00:47,90	12. Platz
50m Schmetterling	00:41,54	5. Platz



Nina Hutzler	2005	
50m Freistil	00:35,14	6. Platz
50m Brust	00:45,81	6. Platz
100m Brust	01:43,16	9. Platz



Lena Ringel	2006	
50m Freistil	00:36,47	5. Platz
50m Rücken	00:46,48	6. Platz
50m Brust	00:47,26	2. Platz
50m Schmetterling	00:46,34	6. Platz



Florian Goltz	2005	
50m Freistil	00:32,08	2. Platz
50m Rücken	00:37,98	2. Platz
100m Freistil	01:16,43	6. Platz



Jacopo Stephan	2005	
50m Freistil	00:33,54	6. Platz
100m Freistil	01:17,22	7. Platz
50m Brust	00:45,76	4. Platz



Nico Hutzler	2006	
50m Freistil	00:35,72	3. Platz
50m Brust	00:45,21	1. Platz
100m Brust	01:45,19	9. Platz



Peter Müller	20 und älter	
50m Freistil	00:29,27	6. Platz
100m Freistil	01:05,70	11. Platz
200m Freistil	02:27,41	5. Platz
50m Schmetterling	00:33,19	8. Platz
400m Lagen	06:32,02	1. Platz

Super gemacht - weiter so!

Wasserball am Sommerfest & eine kleine Einführung

Hallo liebe SG'ler,

Michi und Babsi haben mich gebeten dieses Jahr einen kleinen Beitrag zum Thema Wasserball zu schreiben. Wasserball?! - Wieso denn jetzt Wasserball, werdet ihr euch fragen. Ganz einfach: beim letzten Sommerfest hatte mich Babsi abends im Sportbecken mit meinem Wasserball schwimmen sehen und hat mich prompt angesprochen. So sind wir darauf gekommen, dass es doch cool wäre dieses Jahr im Rahmen des Sommerfests auch einmal ein Wasserball-Schnuppertraining zu machen.

Mit dem Wasserballspielen hatte ich im Alter von ca. 14 Jahren angefangen, damals war ich in der Schwimmabteilung der TG-Heilbronn. Immer als wir mit dem Schwimmtraining fertig waren, kamen die Wasserballer in die Halle. Ein Spiel mit Ball und Schwimmen – perfekt dachte ich mir und habe irgendwann mal gefragt, ob ich mitmachen kann. So kam ich dann zum Wasserball. Zunächst spielte ich in Heilbronn in der Bezirks- und Verbandsliga.

Später, als ich dann in Erlangen studierte, hatte ich einen Freund, der beim SSV Forchheim Wasserball spielte. Dadurch bin ich zum SSV gewechselt. Mit den Forchheimern sind wir bis in die Regionalliga Süd aufgestiegen, mit mir als Torhüter. (Regionalliga gibt's aber wohl heutzutage nicht mehr – das heißt jetzt 2. Liga Süd). Ungefähr 1997 habe ich das Wasserballspielen dann wegen Studium, später Beruf etc. an den Nagel gehängt - da war einfach irgendwann zu wenig Zeit.

Aber nun genug von mir. Lasst uns ein bisschen mehr über den Sport sprechen:

Wasserball ist ein echt toller und interessanter Sport, bspw. kommen dabei alle Schwimmarten (bis auf Schmetterling (zu anstrengend ;-)) zum Einsatz. Im Vergleich zum Lagenschwimmen, ist Wasserball ein Teamsport, man gewinnt oder verliert zusammen und jeder bringt seine speziellen Stärken mit ins Team. Man kann also auch gewinnen, obwohl man bspw. schwimmerisch dem Gegner unterlegen ist.

Welche Voraussetzungen braucht man um Wasserball spielen zu können? Man sollte schon wirklich gut schwimmen können und man sollte ein gewisses Ballgefühl mitbringen. Auch sollte man keine Angst vor dem Ball haben.

Ich denke mit Wasserball kann man ab ca. 10 oder 11 Jahren anfangen. Bei jüngeren Spielern sind die Hände wohl noch etwas zu klein, selbst für einen Jugendball.

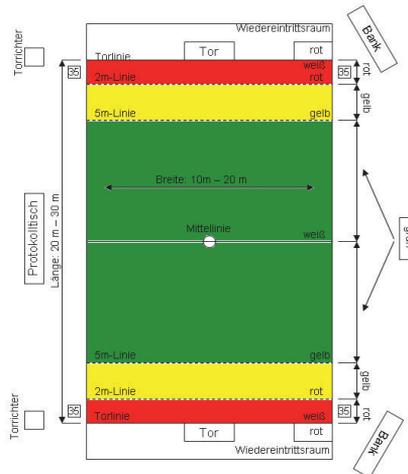
Nachfolgend nun ein paar erste grundlegende Infos und Regeln zum Thema Wasserball:

- Eine Wasserball-Mannschaft besteht aus bis zu 13 Spielern, mindestens aber 7, denn 7 Spieler müssen aufs Spielfeld. Die Spieler können im laufenden Spiel gewechselt werden.



- Bei offiziellen Spielen müssen die Spieler spezielle Wasserballmützen tragen, die einen Ohrenschutz haben. Sieht lustig aus, ist aber wichtig, denn wenn man einen stärkeren Schuss am Kopf abbekommt und noch Wasser im Ohr hat, besteht die Gefahr einen Trommelfellriss zu bekommen. Die Heim-Mannschaft spielt dabei mit weißen Kappen, die Gäste mit blauen. Die Kappen der Torhüter sind rot.

- Das Wasserballfeld der Herren ist üblicherweise 20x30m groß (kann aber auch kleiner sein), und das Becken muss so tief sein, dass man an keiner Stelle des Spielfelds stehen kann.
- Es wird in Vierteln gespielt und ein Spiel dauert 4x 8 min. reine Spielzeit. Das hört sich nicht sehr lange an – aber Wasserball ist ganz schön anstrengend und 8 min. können seeeeeehr lang werden. Trotzdem dauert ein Spiel in der Summe meist über eine Stunde, da bei jeder Unterbrechung die Uhr angehalten wird.



- Die Tore sind 3m breit und 90cm hoch (d.h. über der Wasseroberfläche).
- Außer den Torhütern (und auch diese nur innerhalb der gelben 5m Zone) ist es keinem Spieler erlaubt, den Ball mit zwei Händen anzufassen. Also immer nur mit einer Hand. Grundsätzlich muss der Ball aber nicht mit den Händen gespielt werden, es ist erlaubt mit allen Körperteilen den Ball zu berühren. Man kann also auch mit dem Kopf oder den Füßen Tore schießen.
- Zum Ball: Den gibt es ja auch noch. Wasserbälle gibt es in verschiedenen Größen; von Größe 2 für die Jugendspieler bis hin zu Größe 5 für die Herren. Ein G5 Ball wiegt zwischen 400-450 g und hat einen Umfang von 68-71 cm. Die Bälle sind aus einer speziellen Gummimischung und haben eine geriffelte Oberfläche, die im Wasser recht griffig ist.



Wasserball

(Forts.)

So, jetzt habt ihr schon einmal einen kleinen Überblick über die wichtigsten Wasserballregeln. Erste Übungen, wie bspw. das Wassertreten, das Schwimmen mit Ball und die verschiedenen Wurfarten und natürlich auch ein Trainingsspiel könnt ihr beim diesjährigen Sommerfest ausprobieren. Babsi, Michi und ich freuen uns darauf die ersten Wasserballschritte mit euch zu machen.

Viele Grüße

Joerg Eberwein

Wir begrüßen unsere neuen Mitglieder

Nadine Hoffmann
Lando Spiegelberger

Impressum

SG-Lauf, Königsberger Straße 41, 91207 Lauf, Telefon 09123 6548
E-Mail info@sg-lauf.de
Redaktion Irmgard Bühler, Julia Oberst und Frank Hacker
Auflage 400 Stück



TD-ORBIT GmbH

Ihr Partner in

- **Konstruktion**
- **Entwicklung**
- **Prozessberatung**

■ Übernahme von kompletten Gewerken in der Konstruktion, Hard- und Softwareentwicklung

■ Prototyping und Fertigung aus einer Hand

■ Projekt- und Qualitätsmanagement – in Unterstützung, Beratung und Verantwortung

■ Projektentwicklung vor Ort bei voller Integration in die Entwicklungs- und Managementabläufe

Termine 2017

(Änderungen ggf. unter www.sg-lauf.de)

Tag	Datum	Zeit	Veranstaltung	Ort
WE	15.- 16.07.	09:00	Bayerische Meisterschaften „Masters“	Grafenau
Sa	29.07.		Bayerische Meisterschaften Freiwasser / 2. Bayern Cup	Wörthsee, Inning
	29.07.- 11.09.		Sommerferien	
Mi	13.09.	19:00	3. Verwaltungssitzung	Lauf, TSV Röthenbacher Str.
Mo	18.09.	19:00	Trainingsbeginn Leistungsgruppen	Lauf, CJT Hallenbad
Mo	18.09.		Trainingsbeginn weitere Gruppen	Lauf
Mo	18.09.	17:00- 18:30	Anmeldung Wassergewöhnung- und Anfängerschwimmkurse für Kinder von 5-6 ½ Jahre	Lauf Claudia Goebel, Telefon 13627
So	08.10.		Mfr. Bezirks Kurzbahn- Meisterschaften	Erlangen
	30.10.- 03.11.		Herbstferien	
	02.- 05.11.		SG-LAUF Trainingscamp	Lauf
Di	07.11.	19:00	4. Verwaltungssitzung 2017	Lauf, SKL Schützenstraße
Sa	11.11.	08:00	41. Fürther Kinderschwimmen	Fürth
So	19.11.		26. Erlanger Nikolausschwimmen	Erlangen
Sa	02.12.	08:00.	32. Pokal-Weihnachtsschwimmen der SG-LAUF	Lauf, CJT Hallenbad
Fr	22.12.	19:00.	Weihnachtsfeier der SG-LAUF Einlass: 18 Uhr	Lauf-Heuchling. Wollnersaal
	ab 23.12.		Weihnachtsferien	
Mo	08.01.		Trainingsbeginn alle Gruppen	Lauf

Stand: 30.06.2017

Ansprechpartner der SG-LAUF

Kaufmännische Leitung: Frank Hacker
Telefon 6548, E-Mail info@sg-lauf.de

Finanzen und Mitgliederverwaltung:
Franz Goebel Telefon 13627
91207 Lauf, Salzburger Straße 28

Technische Leitung: Christian Gärtner
Telefon und Telefax 988194

Schriftführerin: Julia Oberst
Telefon 09131 9263787



Übungsleiter, Trainingshelfer und Funktionäre:

Claudia Brenken	83434	Alice Lämmerzahl	09126 298498
Irmgard Bühler	09126 290846	Barbara Lederer	09153 7647
Britta Bülck	964114	Svenja Lederer	09153 7647
Sabrina Decker	999489	Wiebke Lehnert	9892554
Nicole Dietrich	0172 8375270	David Leipold	0151 61473759
Sirka Eckhoff	0911 9455881	Jörg Lengenfelder	0911 65082800
Christian Gärtner	988194	Milena Mühlmeister	09153 924426
Tom Gehrman	9808788	Peter Müller	81104
Claudia Goebel	13627	Julia Oberst	09131 9263787
(Anfängerschwimmen)		Heike Otte	984897
Franz Goebel	13627	Simone Pappenberger	7016126
Isabel Goltz	9628029	Julian Peschel	0911 4720350
Frank Hacker	6548	Carsten Porzler	09153 924020
Beate Hennig	965531	Joshua Porzler	09153 924020
Constantin Hennig	965531	Uwe Reiser	09126 288042
Helga Herrgottshöfer	13452	Valeria Taberacci	9622931
Dagmar Hugenroth	961942	Katja Wetzl	964274
Sven Jäger	0911 65082800	Michael Wünsch	admin@sg-lauf.de

Weitere Infos auch unter:



www.sg-lauf.de



www.youtube.com/SGLaufVideos



www.facebook.com/SGLauf

Hol Dir jetzt Dein Team auf die Kreditkarte!



Die individualisierbare Motiv-
kreditkarte der Sparkasse.



Mehr Informationen unter
[www.sparkasse-nuernberg.de/
picturecard](http://www.sparkasse-nuernberg.de/picturecard)

Wenn's um Geld geht

 Sparkasse
Nürnberg