

Meldeergebnis OWL-IX 2014

Obenauf **W**asserfest **L**eistungstark - **I**mpulsiv und **fi**X

für die Jahrgänge 2005, 2006, 2007, 2008 u. jünger

Dienstag, den 11.03.2014

Veranstalter: SV OWL
Ausrichter: SG Beckum
Austragungsort: Hallenbad Beckum
Paterweg 4
59269 Beckum

Einlass: 17.00 Uhr
Einschwimmen: 17.05 - 17.25 Uhr
Beginn: 17.30 Uhr
Ehrungen: direkt im Anschluß



Wir bringen den Schwimmsport nach vorne!

Teilnehmende Vereine					
Teilnehmende Vereine	Teilnehmer	2005	2006	2007	2008 u. j.
1. SC Steinhagen- Ams.	6	0	2	3	1
2. SG Beckum	18	9	5	3	1
Insgesamt:	24	9	7	6	1

Bewerteraufstellung		
Protokoll	Corinna Paprotta	SV OWL
Auswertung	Steve Rulik	SV OWL
Ehrungen	Ulrike Urbaniak	SV OWL
Sprecher	N. N.	SG Beckum
Starter	Keven Klemm	SV OWL
Bahn 1	Catharina Suchy	SV OWL
Bahn 2	Steve Rulik	SV OWL
Bahn 3	Carolina Urbaniak	SV OWL
Bahn 4	Keven Klemm	SV OWL

Bereich 1 – Start

08/1/1

Sprung vom Beckenrand

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Jonah Barton	2008	SG Beckum
Bahn 3	Erik von Rothenburg	2008	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4			

07/1/1

Kraul-Startsprung – gleiten unter Wasser

Start vom Beckenrand bzw. von unten ist möglich

Lauf 1

Bahn 1	Hannah Röhr	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 2	Oguz Kube	2007	SG Beckum
Bahn 3	Marlene Sophia Strothmann	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Silas Grewe	2007	SG Beckum
Bahn 2	Finja Diestelkamp	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3	Laura von Lintig	2007	SG Beckum
Bahn 4			

Bereich 1 – Start

06/1/1	Brust-Startsprung – mit einem Tauchzug und gleiten unter Wasser
---------------	--

Lauf 1

Bahn 1	Elisa Mense	2006	SG Beckum
Bahn 2	Franziska Mittelberg	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3	Imke Fernkorn	2006	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Ines Forthaus	2006	SG Beckum
Bahn 2	Luca Pautz	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3	Fabian Markmeier	2006	SG Beckum
Bahn 4	Tim Teckentrup	2006	SG Beckum

05/1/1	Rücken-Startsprung - gleiten unter Wasser - Arme sind dabei nach vorne gestreckt ohne Arm- oder Beinarbeit
---------------	---

Lauf 1

Bahn 1	Jonas Rüschenbeck	2005	SG Beckum
Bahn 2	Frieda Johanna Mohr	2005	SG Beckum
Bahn 3	Tim Beck	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Noah Barton	2005	SG Beckum
Bahn 2	Carla Holsen	2005	SG Beckum
Bahn 3	Jamie Duwentäster	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Maximillian Roer	2005	SG Beckum
Bahn 2	Henning Schäfer	2005	SG Beckum
Bahn 3	Alexander Ochmann	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Bereich 2 - Unterwasserbewegung**08/2/1****Tauchen beliebig****Lauf 1**

Bahn 1

Bahn 2

Bahn 3 Jonah Barton 2008 SG Beckum

Bahn 4 Erik von Rothenburg 2008 SC Steinhagen- Amshausen

07/2/1**kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Kraul- Beinschläge****Lauf 1**

Bahn 1 Laura von Lintig 2007 SG Beckum

Bahn 2 Hannah Röhr 2007 SC Steinhagen- Amshausen

Bahn 3 Oguz Kube 2007 SG Beckum

Bahn 4

Lauf 2

Bahn 1 Marlene Sophia Strothmann 2007 SC Steinhagen- Amshausen

Bahn 2 Silas Grewe 2007 SG Beckum

Bahn 3 Finja Diestelkamp 2007 SC Steinhagen- Amshausen

Bahn 4

Bereich 2 - Unterwasserbewegung
--

06/2/1	kräftiger Abstoß unter Wasser in Bauchlage + Delphin- Beinschläge (die Arme sind nach vorne gestreckt)
---------------	--

Lauf 1

Bahn 1	Tim Teckentrup	2006	SG Beckum
Bahn 2	Elisa Mense	2006	SG Beckum
Bahn 3	Franziska Mittelberg	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Imke Fernkorn	2006	SG Beckum
Bahn 2	Ines Forthaus	2006	SG Beckum
Bahn 3	Luca Pautz	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4	Fabian Markmeier	2006	SG Beckum

05/2/1	kräftiger Abstoß unter Wasser in Rückenlage mit Delphin-Beinbewegung
---------------	---

Lauf 1

Bahn 1	Alexander Ochmann	2005	SG Beckum
Bahn 2	Jonas Rüschenbeck	2005	SG Beckum
Bahn 3	Frieda Johanna Mohr	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Tim Beck	2005	SG Beckum
Bahn 2	Noah Barton	2005	SG Beckum
Bahn 3	Carla Holsen	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Jamie Duwentäster	2005	SG Beckum
Bahn 2	Maximillian Roer	2005	SG Beckum
Bahn 3	Henning Schäfer	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Bereich 3.1 – Koordination

08/3/1**25m Kraul- Beine - mit Brett****Lauf 1**

Bahn 1	Jonah Barton	2008	SG Beckum
Bahn 2	Erik von Rothenburg	2008	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3			
Bahn 4			

07/3/1**25m Altdeutsch-Arme und Rücken-Beine****Lauf 1**

Bahn 1	Finja Diestelkamp	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 2	Laura von Lintig	2007	SG Beckum
Bahn 3	Hannah Röhr	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Oguz Kube	2007	SG Beckum
Bahn 2	Marlene Sophia Strothmann	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3	Silas Grewe	2007	SG Beckum
Bahn 4			

06/3/1**25m 2 Zyklen Kraul-Arme u. 2 Brust-Beinschläge im Wechsel****Lauf 1**

Bahn 1	Fabian Markmeier	2006	SG Beckum
Bahn 2	Tim Teckentrup	2006	SG Beckum
Bahn 3	Elisa Mense	2006	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Franziska Mittelberg	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 2	Imke Fernkorn	2006	SG Beckum
Bahn 3	Ines Forthaus	2006	SG Beckum
Bahn 4	Luca Pautz	2006	SC Steinhagen- Amshausen

Bereich 3.1 – Koordination

05/3/1 15m Tauchen in Bauchlage, die restlichen 10m Delphin- "Abschlag"
(2x rechter Arm, 2x linker Arm, 2x ganze Lage)

Lauf 1

Bahn 1	Henning Schäfer	2005	SG Beckum
Bahn 2	Alexander Ochmann	2005	SG Beckum
Bahn 3	Jonas Rüschenbeck	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Frieda Johanna Mohr	2005	SG Beckum
Bahn 2	Tim Beck	2005	SG Beckum
Bahn 3	Noah Barton	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Carla Holsen	2005	SG Beckum
Bahn 2	Jamie Duwentäster	2005	SG Beckum
Bahn 3	Maximilian Roer	2005	SG Beckum
Bahn 4			

- 5 Minuten PAUSE -

Bereich 3.2 – Koordination

08/3/2

25m Fußvorwärtsschwimmen

Lauf 1

Bahn 1			
Bahn 2	Jonah Barton	2008	SG Beckum
Bahn 3	Erik von Rothenburg	2008	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4			

07/3/2

25m Kraul mit 1 Rolle vorwärts

Lauf 1

Bahn 1	Silas Grewe	2007	SG Beckum
Bahn 2	Finja Diestelkamp	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3	Laura von Lintig	2007	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Hannah Röhr	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 2	Oguz Kube	2007	SG Beckum
Bahn 3	Marlene Sophia Strothmann	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4			

06/3/2

25m Kraul mit 3 er Zug – 3 Rollen vorwärts auf der Mitte der Bahn

(zwischen den jeweiligen Rollen min. einen 3-er Zug)

Lauf 1

Bahn 1	Luca Pautz	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 2	Fabian Markmeier	2006	SG Beckum
Bahn 3	Tim Teckentrup	2006	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Elisa Mense	2006	SG Beckum
Bahn 2	Franziska Mittelberg	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3	Imke Fernkorn	2006	SG Beckum
Bahn 4	Ines Forthaus	2006	SG Beckum

Bereich 3.2 – Koordination**05/3/2****25m Kraul-/Rücken im Wechsel (3 Kraul- und 4 Rücken-Armzüge)****Lauf 1**

Bahn 1	Maximilian Roer	2005	SG Beckum
Bahn 2	Henning Schäfer	2005	SG Beckum
Bahn 3	Alexander Ochmann	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Jonas Rüschenbeck	2005	SG Beckum
Bahn 2	Frieda Johanna Mohr	2005	SG Beckum
Bahn 3	Tim Beck	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Noah Barton	2005	SG Beckum
Bahn 2	Carla Holsen	2005	SG Beckum
Bahn 3	Jamie Duwentäster	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Bereich 4 – Wendenausführung

08/4/1	5m Anschwimmen in Bauchlage - beliebige Wende
---------------	--

Lauf 1

Bahn 1

Bahn 2

Bahn 3	Jonah Barton	2008	SG Beckum
--------	--------------	------	-----------

Bahn 4	Erik von Rothenburg	2008	SC Steinhagen- Amshausen
--------	---------------------	------	--------------------------

07/4/1	5m Anschwimmen – Brust-Wende mit Tauchzug – gleiten
---------------	--

Lauf 1

Bahn 1	Marlene Sophia Strothmann	2007	SC Steinhagen- Amshausen
--------	---------------------------	------	--------------------------

Bahn 2	Silas Grewe	2007	SG Beckum
--------	-------------	------	-----------

Bahn 3	Finja Diestelkamp	2007	SC Steinhagen- Amshausen
--------	-------------------	------	--------------------------

Bahn 4

Lauf 2

Bahn 1	Laura von Lintig	2007	SG Beckum
--------	------------------	------	-----------

Bahn 2	Hannah Röhr	2007	SC Steinhagen- Amshausen
--------	-------------	------	--------------------------

Bahn 3	Oguz Kube	2007	SG Beckum
--------	-----------	------	-----------

Bahn 4

06/4/1	5m Anschwimmen – Kraul-Rollwende mit abschließendem Abstoß in Bauchlage (Delphin- oder Kraul-Beinschläge möglich) - gleiten
---------------	--

Lauf 1

Bahn 1	Ines Forthaus	2006	SG Beckum
--------	---------------	------	-----------

Bahn 2	Luca Pautz	2006	SC Steinhagen- Amshausen
--------	------------	------	--------------------------

Bahn 3	Fabian Markmeier	2006	SG Beckum
--------	------------------	------	-----------

Bahn 4

Lauf 2

Bahn 1	Tim Teckentrup	2006	SG Beckum
--------	----------------	------	-----------

Bahn 2	Elisa Mense	2006	SG Beckum
--------	-------------	------	-----------

Bahn 3	Franziska Mittelberg	2006	SC Steinhagen- Amshausen
--------	----------------------	------	--------------------------

Bahn 4	Imke Fernkorn	2006	SG Beckum
--------	---------------	------	-----------

Bereich 4 – Wendenausführung**05/4/1** 5m Anschwimmen – Rücken-Rollwende mit abschließendem Abstoß
in Rückenlage (Delphin- oder Rücken-Beinschläge möglich) – gleiten**Lauf 1**

Bahn 1	Jamie Duwentäster	2005	SG Beckum
Bahn 2	Maximilian Roer	2005	SG Beckum
Bahn 3	Henning Schäfer	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 2

Bahn 1	Alexander Ochmann	2005	SG Beckum
Bahn 2	Jonas Rüschenbeck	2005	SG Beckum
Bahn 3	Frieda Johanna Mohr	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Lauf 3

Bahn 1	Tim Beck	2005	SG Beckum
Bahn 2	Noah Barton	2005	SG Beckum
Bahn 3	Carla Holsen	2005	SG Beckum
Bahn 4			

Bereich 5 – Ausdauer

08/5/1	2 Minuten Dauerschwimmen beliebig
---------------	--

Lauf 1

Bahn 1a	Jonah Barton	2008	SG Beckum
Bahn 1b	Erik von Rothenburg	2008	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 2a			
Bahn 2b			
Bahn 3a			
Bahn 3b			
Bahn 4a			
Bahn 4b			

07/5/1	3 Minuten Dauerschwimmen 1. Bahn Rücken, 2. Bahn Brust, die restlichen Bahnen beliebig
---------------	---

Lauf 1

Bahn 1a			
Bahn 1b			
Bahn 2a	Silas Grewe	2007	SG Beckum
Bahn 2b	Oguz Kube	2007	SG Beckum
Bahn 3a	Marlene Sophia Strothmann	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 3b	Finja Diestelkamp	2007	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4a	Laura von Lintig	2007	SG Beckum
Bahn 4b	Hannah Röhr	2007	SC Steinhagen- Amshausen

06/5/1	4 Minuten Dauerschwimmen 1.+2.Bahn Rücken, 3.+4. Bahn Brust, die restlichen Bahnen Kraul
---------------	---

Lauf 1

Bahn 1a	Elisa Mense	2006	SG Beckum
Bahn 1b	Franziska Mittelberg	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 2a	Imke Fernkorn	2006	SG Beckum
Bahn 2b	Ines Forthaus	2006	SG Beckum
Bahn 3a	Tim Teckentrup	2006	SG Beckum
Bahn 3b	Luca Pautz	2006	SC Steinhagen- Amshausen
Bahn 4a	Fabian Markmeier	2006	SG Beckum
Bahn 4b			

Bereich 5 – Ausdauer

05/5/1 6 Minuten Dauerschwimmen 1.-3. Bahn Rücken, 4.- 6. Bahn Brust,
die restlichen Bahnen Kraul

Lauf 1

Bahn 1a
Bahn 1b
Bahn 2a
Bahn 2b
Bahn 3a
Bahn 3b
Bahn 4a
Bahn 4b

Bahn 2b	Frieda Johanna Mohr	2005	SG Beckum
Bahn 3a	Carla Holsen	2005	SG Beckum

Lauf 2

Bahn 1a	Jamie Duwentäster	2005	SG Beckum
Bahn 1b	Maximillian Roer	2005	SG Beckum
Bahn 2a	Henning Schäfer	2005	SG Beckum
Bahn 2b	Alexander Ochmann	2005	SG Beckum
Bahn 3a	Jonas Rüschenbeck	2005	SG Beckum
Bahn 3b	Tim Beck	2005	SG Beckum
Bahn 4a	Noah Barton	2005	SG Beckum
Bahn 4b			