

Der Kurier

**Mitteilungen des Lauterberger Schwimmklub
Wiesenberg von 1912 e.V. für seine Mitglieder
Nr. 15 Bad Lauterberg im Harz Oktober 1978**



**Der Dresdner Zwinger – ein Kulturdenkmal
am Weg unserer Prageise.**

**„Über Geld spricht man in Ruhe.
Bitte nehmen Sie Platz“**



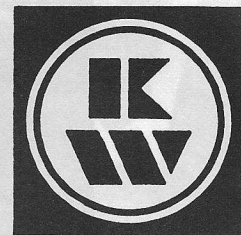
Ob Sie Geld brauchen oder Geld anlegen wollen – in jedem Fall geht es um ein wichtiges Gespräch, zu dem wir uns gern Zeit nehmen. Ein Maßanzug braucht eben etwas mehr Zeit und Ruhe. Dafür sitzt er dann auch besser. Das gleiche gilt, wenn es um die Lösung Ihrer Geldprobleme geht. Ihr Berater bei der Sparkasse hat Zeit für Sie.

Ihr Geldberater

Sparkasse
im Kreis Osterode



Kurt Wiedemann



Harzer - Fleisch- und
Wurstwaren
Feine Aufschnitt- und
Salatspezialitäten
Wurstkonserven
eigener Herstellung
3422 Bad Lauterberg
im Harz
Telefon: 05524/2172

Mitteilungen !

Sportstättenausschuß des Kreises gewährt weiteren Zuschuß

Der Sportstättenförderausschuß des Kreises Osterode hat unserem Klub für den 2. Bauabschnitt "Toilettenbau" einen Zuschuß in Höhe von DM 4.000,- zugesagt.

Der Sportausschuß und der Rat unserer Stadt werden sich ebenfalls in Kürze mit dem Thema Toilettenbau befassen.

Neuer Klubraum wurde zünftig eingeweiht

Am 21. Juli wurde unser neuerstellter Klubraum offiziell seiner Bestimmung übergeben. Über 60 Mitglieder waren erschienen und erlebten bei flotter Musik, Bier und Würstchen einen fröhlichen Abend. Unser Vorsitzender dankte noch einmal all den Kameraden, die zum Gelingen beigetragen haben und dankte den Spendern und Institutionen, die uns finanziell unterstützen.

Petrus hatte gute Laune-gelungenes Strandfest

Am 22. Juli fand bei lauer Sommerluft unser Strandfest statt. Etwa 400 Gäste besuchten die illuminierte Badeanstalt und schwangen das Tanzbein. Unser Küchenchef Horst mit seinen Helfern und unser Festwirt Karl-Heinz nebst Thekenbesatzung sorgten für das leibliche Wohl der Besucher.

Der Rat der Stadt besucht den Wiesenbek

Am 29. September war der Rat der Stadt unser Gast im neuen Klubraum des Waldschwimmbades. Die Leistung des LSKW fand starke Anerkennung. Unser Vorsitzender wies noch einmal auf die Notwendigkeit eines Toilettenneubaus hin und vertrat unsere Ansicht, daß auch nach Fertigstellung eines beheizten Freibades der Wiesenbeker Teich während der warmen Jahreszeit nichts von seiner Attraktivität einbüßt. Die Möglichkeit, ins freie Wasser hinausschwimmen zu können, lockt jährlich Gäste aus einem Umkreis von bis zu 100 km an.

Öffentliche Sitzung des Schul- u. Sportausschusses am 10. Oktober

Der Schul- und Sportausschuß des Rates tagt am 10. Oktober 18 Uhr im Sitzungssaal des Rathauses. Es geht eine Besichtigung der Sportstätten Lauterberger Vereine voraus. Auf der Tagesordnung steht u.a. ein Zuschußantrag unseres Klubs für den Bau der Toiletten im Freibad und den Ankauf des Geländes vom staatlichen Forstamt.

Grundstücksverhandlungen mit Forstverwaltung in Sackgasse?

Nachdem es den Anschein hatte, daß die Verhandlungen wegen des Ankaufs des Forstgeländes, auf dem sich unser Freibad befindet, in Kürze abgeschlossen werden können, haben sich neue Schwierigkeiten ergeben. Die Forstverwaltung verlangt neben dem Grundstückspreis die Übernahme des Holzbestandes. Diese Forderung ist finanziell für unseren Klub nicht tragbar. Hier könnte nur noch unsere Stadt helfen.

Am 6. Oktober wird der Förderverein aufgelöst

Der Vorstand des Fördervereins Hallenschwimmbad hat für den 6. Oktober zur Auflösungsversammlung in die Cafeteria des Hallenwellenbades eingeladen. Es besteht die Möglichkeit, das neue Bad zu besichtigen. Neben einem Imbis sind weitere Überraschungen geplant.

Wir bitten unsere Mitglieder, die gleichzeitig Mitglied des Fördervereins sind, möglichst diese Versammlung zu besuchen.

Vom 15.-22. Oktober ist " Sportwoche "

Der Sportbund hat sich für die diesjährige Sportwoche wieder allerlei einfallen lassen. Sie beginnt mit der Ehrung der Sportler ab Kreismeister durch die Stadt Bad-Lauterberg und endet am 22. Oktober mit einem Volksschwimmen im neuen Hallenwellenbad. Dazwischen liegen eine Leistungsschau Lauterberger Sportvereine, ein Superwettkampf, an dem alle Vereinsmitglieder teilnehmen können und der Sportlerball, den der Radfahrverein Wanderlust ausrichtet.

Am 17. Oktober - Eröffnung des Hallenwellenbades

Am 17. Oktober wird in Anwesenheit geladener Ehrengäste des Hallenwellenbades feierlich seiner Bestimmung übergeben. Mitglieder unseres Klubs sorgen für die sportliche Note der Feierstunde.

Wie wir erfuhren, ist für den 21. Oktober ein "Tag der offenen Tür" vorgesehen. Ab 23. Oktober können wir dann unseren Trainingsbetrieb im-eigenen-Bad durchführen.

Wolfgang Böttcher verläßt Bad-Lauterberg

Der bisherige Sportlehrer des Kreissportbundes übernimmt ab 1. Oktober ein neues Wirkungsgebiet. Wir danken Herrn Böttcher für seine geleistete Arbeit und wünschen ihm viel Erfolg bei der Bewältigung seiner neuen Aufgaben. Ein Nachfolger konnte vom Sportbund noch nicht benannt werden.

Am 21. Oktober wieder Wahl des besten Sportlers

Im Rahmen des Sportlerballes werden wiederum der beste Sportler und die beste Mannschaft des Jahres 1978 gewählt werden. Unser Klub hat folgende Sportler nominiert:

Simone Trinks - sie wurde 2-fache Bezirks- und Landesmeisterin, sowie 5. und 7. der Deutschen Jugendmeisterschaft.

Mannschaft der weiblichen Jugend mit Doris Frölich, Larissa Miladinovic, Michaela Robin, Katja Moré, Susanne Kleinert, Silke Fuchs, Christine Bühler und Ilka Gieseke. Sie gewann die Bezirksmannschaftsmeisterschaft in Hildesheim. Wir drücken unseren Sportlerinnen die Daumen.

Machen Sie Ihr Glück: Lotto-Toto-Annahmestelle,

stets eine erlesene

ausserdem:

Auswahl an:

**hochfeinste Neuheiten
in: Zigaretten,
Tabak, Zigarren,
& Süßwaren**

**Zeitschriften,
Glückwunschkarten
& Schreibutensilien.**

Edith Breustedt, Postplatz.

Bericht des Schatzmeisters

Heute möchte ich einen kurzen Überblick über den finanziellen Verlauf der letzten Monate geben.

Die Klubbeiträge sind bis auf wenige Ausnahmen eingegangen. So konnten die notwendigen Ausgaben für unsere Sportabteilungen erbracht werden. Nach der Gebietsreform müssen wir aber in der Zukunft mit weiter entfernt stattfindenden Wettkämpfen rechnen, so daß hier mit äußerster Sparsamkeit gewirtschaftet werden muß. Auch die vom Vorstand beabsichtigte Aktivierung unserer Skiabteilung wird weit höhere Ausgaben, als in der Vergangenheit erfordern.

Der Betrieb der Badeanstalt wird in diesem Jahre ein erhebliches Defizit erbringen. Dies ist auf die Unbillen des Wetters zurückzuführen. Die wenigen warmen Badetage haben die Attraktivität unseres Waldschwimmbades bewiesen. Man sollte hier nicht vergessen, daß die benachbarten Schwimmbäder, ob beheizt oder unbeheizt, ebenfalls erheblich unter den Witterungseinflüssen gelitten haben.

Unser Campingplatz "Grillental" hat in diesem Jahr ebenfalls unter dem "Winter im Sommer" gelitten. Hier wird das Ergebnis der vergangenen Jahre ebenfalls nicht erreicht werden.

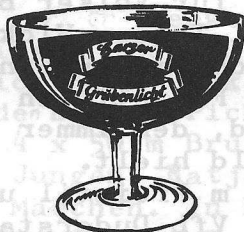
Trotz des unermüdlichen Einsatzes unseres Verwalterhepaares war das Wetter stärker. Hier sollte aber in Zukunft mit besseren Ergebnissen gerechnet werden dürfen.

An dieser Stelle möchte ich den vielen Spendern, der Stadt Bad Lauterberg im Harz, dem Landkreis Osterode am Harz und dem Kreissportbund für die finanzielle Unterstützung beim Ausbau unseres Klubraumes am Wiesenbekerteich danken. Ohne diese finanzielle Hilfe wäre der Ausbau nicht möglich gewesen. Den Vereinsmitgliedern, die ihre Freizeit und Arbeitskraft unentgeltlich zur Verfügung gestellt haben, sei auch noch einmal herzlich gedankt. Zum Abschluß möchte ich noch mitteilen, daß uns die Stadt Bad Lauterberg im Harz zur Abdeckung des Defizits aus dem Betrieb der Badeanstalt Wiesenbekerteich im Jahre 1977 einen Zuschuß in Höhe von DM 6.000,00 gewährt hat. Der Restbetrag des von uns belegten Defizits wurde auf neue Rechnung vorgetragen.

Einen abschließenden Bericht über das Wirtschaftsjahr 1978 werde ich im nächsten Kurier geben.

Euer Schatzmeister

Fritz Lahmer



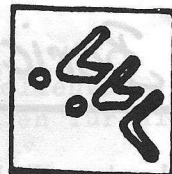
WOLFGANG PICT

LIKÖRFABRIK

3422 Bad Lauterberg im Harz

*Harzer
Grübenlicht*

Bericht des Schwimmwartes



Eingeleitet mit Landes-Jahrgangsmeysterschaften in Emden begann ein großes Wettkampfprogramm für unsere Schwimmer. In Emden gab es wieder einmal 2 Jahrgangsmeyster für unsere Simone. Die 100 m Rücken gewann sie mit dem neuen Vereinsrekord 1:13,8 min. In der gleichen Disziplin wurde Andrea Bader mit neuer Bestzeit 1:27,9 immerhin noch 17.. Im Jahrgang 67 wurde Ulrike Morich in 1:35,4 11. und Maja Gieseke 15.. Über 100 m Freistil Jahrg. 68 wurde Silke Fuchs 18. in 1:34,1 min. Silke hatte besonderes Pech, sie mußte während eines Hagelschauers schwimmen. Im Jahrgang 67 belegte Ulrike Morich Platz 19 in 1:20,7 min. und Maja Gieseke wurde in 1:25,0 min. 31. Im 200 m Lagenschwimmen wurde Simone Trinks in schwachen 3:01,1 noch 14. Beim Delphinschwimmen gab es für unsere jüngste Teilnehmerin, Silke Fuchs, den 11. Platz in 1:53,7 min. und im Jahrg. 65 für Simone in 1:26,0 min den 15. Platz. Über 200 m Rücken gab es dann den 2. Titel für unseren Klub, als Simone Trinks die 200 m Rücken in 2:42,9 gewann. Andrea Bader verbesserte ihre alte Bestzeit um über 8 Sekunden und belegte einen ausgezeichneten 16. Platz. Bei den männlichen Teilnehmern aus unserem Klub nahm nur Volker Buss daran teil. Volker wurde mit persönlicher Bestzeit über 100 m Kraul in 1:05,9 8.. und damit bester aus dem Bezirk Hildesheim. Über 100 m Delphin wurde Volker in 1:23,7 21. und über 200 m Kraul 8., wieder als bester im Bez. Hildesheim, in 2:25,7 min mit neuem Vereinsrekord.

Am Sonntag, den 9.7.78, fand in Sarstedt das 4. Bez.-Jugendschwimmfest statt.. Auch bei dieser letzten Einzelveranstaltung des Bezirks Hildesheim glänzten die meisten Vereine durch Abwesenheit. Bei Temperaturen um 10° und regnerischem Wetter fielen auch bei uns ein Teil Jugendliche aus. Zusammen mit dem SC Münden stellten wir die meisten Sieger. Am Sonntag darauf ging es zum Hellas Einbeck, dieser hatte uns zu einem Schwimmfest eingeladen. In Einbeck gab es gegen starke Konkurrenz nur 4 1. Plätze. Drei davon für Katja Moré über 50 m Delphin in 0:46,0, 50 m Freistil 0:42,8 und 50 m Rücken in 0:51,5. Den 4. Sieg steuerte Volker Buss bei, der die 100 m Delphin in 1:20,7 für sich entschied.. Zweite Plätze errangen Thomas Hickmann 0:54,9, Silke Fuchs 0:44,5 über 50 m Delphin. In der gleichen Disziplin belegten Susanne Kleinert und Volker Seewe den 3. Platz. Susanne Kleinert wurde über 50 m Freistil 2. in 0:44,4, sodaß es in diesem Wettkampf einen LSKW Doppelsieg gab., der noch durch einen 4. Platz von Christine Bühler abgerundet wurde. Weitere 2. Plätze gab es dann noch für Volker Buss 100 m Brust in 1:30,6, Susanne Kleinert 50 m Brust, Thomas Hickmann 50 m Rücken, Susanne Kleinert 50 m Rücken, auch wieder ein Doppelsieg für den LSKW und Volker Buss über 100 m Freistil in 1:05,3. Diese Zeit war zugleich neuer Vereinsrekord, den immer noch Thomas Wagner von der 16 2/3 m Bahn in Kalefeld hielt.

Dritte Plätze erreichten noch Maja Gieseke über 50 m Freistil und 50 m Brust. Sonntags ging es dann zum befreundeten VfL Duderstadt zum 70. Geburtstag. Der Vormittag gehörte den Senioren.. Jürgen Seewe gewann in seiner Klasse die 50 m Freistil und 50 m Brust. In der AK II siegte Wolfgang Kleinecke. Ebenfalls am Sonntagmorgen wurden 400 m Kraul geschwommen. Hier gab es durch Bärbel Pich in 6:41,9 den einzigen LSKW-Sieg. Volker Buss wurde 2. mit neuem Vereinsrekord in 5:19,0. Das 200 m Brustschwimmen gewann in seiner Klasse Michael Kleinert. Am Nachmittag gab es dann nur einen Sieg für den LSKW. Über 50 m Freistil belegte Katja Moré den 2. Platz vor Susanne Kleinert.

In der Klasse D belegte ebenfalls über 50 m Freistil Maja Gieseke den 2. Platz. Silke Fuchs wurde hier fünfte. Über 100 m Brust wurde Volker Buss dritter und Michael Kleinert 4. In der gleichen Disziplin belegte Heike Backhaus ebenfalls einen 3. Platz. Über 50 m Brust wurde Susanne Kleinert in 0:52,4 dritte. Den einzigen Sieg verbuchte Tobias Kaminski in der Brustlage mit der Zeit von 0:54,7. Bei den Staffeln gab es einen 2. Platz 4 x 50 m Freistil weibl., einen 3. der Mädchen. Wenn der Name Simone Trinks bei diesen Veranstaltungen nicht genannt wurde, sie war an diesem Wochenende in Wattenscheid bei den Deutschen Jugendmeisterschaften. Hier war Simone die erfolgreichste Teilnehmerin aus dem Bez. Hildesheim. Zweimal erreichte sie einen Endlauf und wurde über 200 m Rücken mit ihrem neuen Vereinsrekord 2:41,37 min. 7. Über 100 m Rücken wurde unsere tüchtige Schwimmerin in 1:14,1 sogar 5. An den Mittwochabenden der letzten beiden Wochen fanden in Bad Sachsa die Kreismeisterschaften über 400, 800 und 1.500 m Freistil statt. in den 400 m Strecken gab es für den LSKW folgende Kreismeister: Katja Moré (69), Maja Gieseke (67), Kerstin Marx (66), Simone Trinks (65), Heike Stainberg (63) und Bärbel Pich (62). Bei den Jungen siegten Christoph Grenzer (66) und Volker Buss (64). Über 800 und 1500 m siegten: V. Buss, K. Moré, J. Moré, K. Marx, A. Bader, B. Pich. Nung ging es aber in die für alle Beteiligten, b Aktive, Betreuer oder Kampfrichter hoch verdienten Ferien. Während der Ferienzeit fand nur ein Wettkampf statt. die SVN Senioren Bestenkämpfe. Bedingt durch die Urlaubszeit startete für den LSKW nur Ulli Roth und Belegte über 100 m Brust einen ausgezeichneten 7. Platz. Nach den Ferien eröffneten wir selbst mit unserem schon traditionellen Seniorenschwimmen die neue Wettkampfserie. Dieses Seniorentreffen ist schon ein fester Begriff in ganz Norddeutschland geworden. Leider können wir wegen Platzmangel in unseren Klubräumen, nicht alle Vereine einladen, die daran teilnehmen möchten. Leider schnitten wir durch das Nichtteilnehmen einiger Senioren nicht wie gewohnt gut ab. Auch mußten wir mit dieser Veranstaltung noch einmal in das Waldschwimmbad nach Scharzfeld gehen, da unsere Halle noch immer nicht fertig ist. Na ja, vielleicht im nächsten Jahr. Umso schöner dann allerdings der Kameradschaftsabend in unserem neuen Klubraum. Hier mußte dann schon mit etwas Druck Feierabend geboten werden, denn wir mußten am nächsten Morgen schon um 7 Uhr zum Wettkampf nach Hann. Münden, zu unseren Freunden vom S.C. Münden. Für das leibliche Wohl unserer Gäste am Samstagabend sorgten in bewährter Form Gisela, Charlotte, Delli, Friedel, Ingrid, Thea, Gerda und Hannelore, kräftig unterstützt von Klaus, Horst, Karl-Heinz, Ulli und Wolfgang. Für Stimmung sorgte die Kapelle Roloff, die nur einen Nachteil hatte, viel zu laut, und fürs nächste Mal aber schon versprochen haben, den Knopf etwas leiser zu stellen. Aber nun zum Sonntag in Hann. Münden. Hier hingen für uns die Trauben sehr hoch. Bei starker Konkurrenz aus Niedersachsen und Hessen gab es nur vier 1. Plätze für unsere Schwimmer. 2 mal für Susanne Kleinert und je einen für Volker Buss und Volker Seewe. Zweite Plätze erreichten Katja Moré und Tobias Kaminski über 50 m Freistil. Tobias Kaminski 50 m Brust, Ulrike Morich 50 m Rücken und Simone Trinks über 100 m Rücken. Dritte wurden Bärbel Pich über 100 m Freistil, Simone Trinks 100 m Delphin, die 4 x 50 m Bruststaffel der Mädchen, die 4 x 100 m Kraufstaffel der Jungen. Katja Moré über 50 m Brust und die 4 x 50 m Lagenstaffel der Mädchen. In Kassel fand am 17.9. dann das 17. Internationale statt. Simone Trinks und Volker Buss hatten sich hierfür qualifiziert. Beide wuchsen über sich hinaus und schwammen in ihren Lagen je einen neuen Vereinsrekord. Simone 1:13,0 über 100 m Rücken und Volker Buss die 100 m Freistil in der Zeit von 1:03,1 min. In der Hoffnung auf weiter gute Erfolge, bis zum nächsten Mal

Euer Schwimmwart

Klaus Schmitt

Jahresbestzeiten 1978



100 m Freist.	Simone Trinks	1:12,0	Volker Buss	1:03,1	VR
100 m Brust	Heike Backhaus	1:39,6	Rolf Akkermann	1:25,7	
100 m Rücken	Simone Trinks	1:13,0	Volker Buss	1:19,7	VR
100 m Delphin	Simone Trinks	1:25,4	Volker Buss	1:18,6	
100 m Lagen	Simone Trinks	1:20,4	Tobias Kaminski	2:17,8	
200 m Freist.	Simone Trinks	2:43,0	Volker Buss	2:30,8	
200 m Brust	Maja Gieseke	2:36,5	Uwe Wesemeyer	3:15,1	
200 m Rücken	Simone Trinks	2:41,37	Volker Buss	2:58,2	VR
200 m Delphin	Simone Trinks	3:22,2			
200 m Lagen	Simone Trinks	2:59,6	Volker Buss	2:48,1	
400 m Freist.	Simone Trinks	5:57,7	Volker Buss	5:19,0	
400 m Lagen	Simone Trinks	6:32,2			
800 m Freist.	Simone Trinks	12:19,9			
1500 m Freist.			Volker Buss	21:32,7	

Vereinsrekorde

100 m Freist.	Simone Trinks	1:12,0	Volker Buss	1:03,1
100 m Brust	K. Westerhausen	1:34,4	Uwe Schuppert	1:19,9
100 m Rücken	Simone Trinks	1:13,0	Erich Viebahn	1:16,0
100 m Delphin	Simone Trinks	1:23,2	Volker Buss	1:18,6
100 m Lagen	Simone Trinks	1:20,4	Andreas Pich	1:17,8
200 m Freist.	Simone Trinks	2:40,0	Volker Buss	2:28,2
200 m Brust	Westerhausen/Trinks	3:36,4	Rolf Heinrich	3:00,8
200 m Rücken	Simone Trinks	2:41,37	Thomas Wagner	2:54,8
200 m Delphin				
200 m Lagen	Simone Trinks	2:53,2	Volker Buss	2:48,1
400 m Freist.	Simone Trinks	5:50,2	Volker Buss	5:19,0
400 m Lagen	Simone Trinks	6:32,2	Thomas Herold	6:38,4
800 m Freist.	Simone Trinks	12:19,9	Volker Buss	11:53,6
1500 m Freist.			Volker Buss	21:50,5
4 x 100 m Brust männl.	(Akkermann, Viebahn, Pich, Schuppert)			5:42,0
4 x 100 m Freist. männl.	(Buss, Dohse, Herold, Ziegenbein)			4:29,5
4 x 100 m Freist. weibl.	(Pich, Bader, Morich, Trinks)			5:18,7

Freundlich grüßt Sie

Neukost-Schubert

1. Abschnitt - zum Sammeln -

Regeln - Technik - Rekorde

Schwimmen - Wasserball - Kunstschwimmen - Kunstspringen

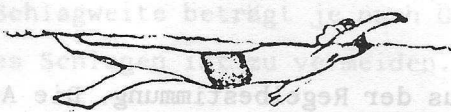
Die Wettkampfbestimmungen und die Technik der einzelnen Sparten des Schwimmsportssind derart kompliziert und umfangreich, daß nicht einmal die Trainer und Übungsleiter in der Lage sind, alles im Kopf zu haben. Wieviel schwieriger ist es da für einen jungen Schwimmer im Training und vor allem im Wettkampf alle Bestimmungen der internationalen und nationalen Verbände einzuhalten und die richtige Technik anzuwenden. Die in dieser und den folgenden Ausgaben unseres "LSKW-Kuriers" veröffentlichten Abhandlungen geben dem jungen Sportler kurze und einfache Informationen, die er immer wieder nachlesen kann. Die Beiträge beginnen mit dem Wettkampfschwimmen und werden in späteren Folgen auf die anderen Sparten des Schwimmsports, für die das Schwimmen ja Voraussetzung ist, ausgedehnt.

A Schwimmen

1) Allgemeines

Im Wettkampfschwimmen gibt es heute zwei Schwimmlagen, nämlich die Brust- und die Rückenlage und vier Schwimmarten oder Schwimmtechniken, nämlich Rücken-, Brust-, Delphin- und Freistil- oder Kraulschwimmen. Die drei zuletzt genannten Schwimmarten werden in der Brustlage und nur das Rückenschwimmen in der Rückenlage ausgeführt.

Bei allen vier Schwimmarten ist der natürliche Widerstand des Wassers durch einen möglichst gezielten Einsatz der Antriebskräfte (Arm- und Beinbewegungen) zu überwinden. Hierbei hilft die richtige Lage im Wasser. Der Körper soll gestreckt, jedoch nicht angespannt im Wasser liegen. Die Schulterhöhe befindet sich etwas über der Wasseroberfläche, während das Gesäß so tief gehalten werden muß, daß die Beine unter der Wasseroberfläche wirksam arbeiten können. Das Darf jedoch nicht dazu führen, daß in der Brustlage eine Hohlkreuzhaltung und in der Rückenlage eine sitzende Haltung eingenommen wird. Aus dem Gesagten folgt, daß der Körper im Wasser eine leichte Schräglage einnehmen soll.



richtig



falsch

Alle Bewegungen der Beine und besonders der Arme müssen so ausgeführt werden, daß dem Wasserdruck nicht ausgewichen wird (z.B. durch falsche Handhaltung), sondern, daß der Schwimmer sich durch den Druck der Füße und Hände gegen das Wasser vorwärts bewegt. Das Durchziehen der Hände muß also immer mit den Handflächen gegen den Wasserdruck erfolgen.

In den jetzt folgenden Abschnitten werden zunächst die vier Schwimmmarten behandelt. Start und Wenden werden in einem besonderen Abschnitt erläutert.

2) Rückenschwimmen

a) Wettkampffregeln

- a) Die Schwimmer müssen sich mit dem Gesicht zur Startwand mit beiden Händen an die Startgriffe aufstellen. Die Füße, einschließlich der Zehen, müssen sich unter der Wasseroberfläche befinden. Es ist verboten, in oder auf der Abflußrinne zu stehen oder die Zehen über den Rand der Abflußrinne zu klammern.
- b) Beim Startzeichen und bei der Wende sollen sich die Schwimmer abstoßen und während des ganzen Wettkampfes auf dem Rücken schwimmen. Die Hände dürfen nicht vor dem Startsignal gelöst werden.
- c) Der Wettkämpfer, der seine normale Lage auf dem Rücken verläßt, bevor der Kopf, die vordere Hand oder der Arm die Endwand für Wende oder Zielanschlag berührt haben, wird disqualifiziert.

Erläuterung der Wende

Um die Wende auszuführen, ist es erlaubt, über die Vertikale zu drehen, nachdem der Vorderste Teil des Körpers angeschlagen hat. Doch muß der Schwimmer nach der Vertikalen wieder zur Rückenlage zurückgekehrt sein, bevor die Füße die Wand verlassen haben.

Anmerkung (DSV)

Die Beine werden im Wechselschlag abwärts und aufwärts bewegt.

Die Armbewegungen sind wechselseitig. Während der eine Arm durch das Wasser zieht, wird der andere außerhalb des Wassers in die Schwimmrichtung gebracht.

Wichtig ist für den Schwimmer ist, daß die Rückenlage erst nach dem Berühren der Wand verlassen werden darf und spätestens beim Abdruck von der Wand wieder eingenommen sein muß.

b) Technik

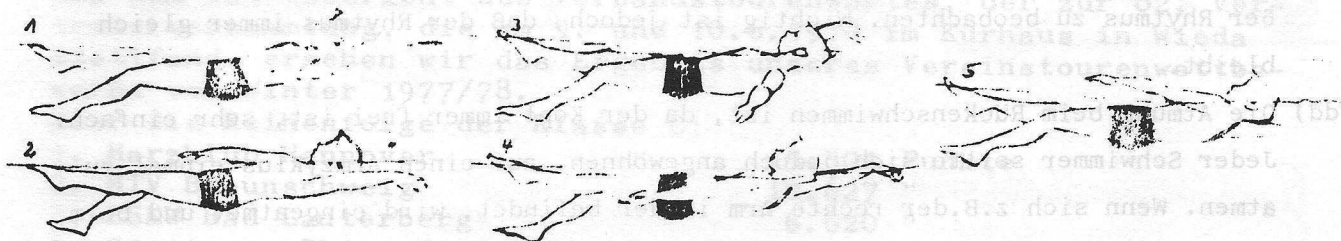
aa) Körperlage

Die günstigste Lage des Körpers (gestreckt) wird am leichtesten dadurch erreicht, daß der Kopf leicht auf die Brust geneigt wird, und zwar soweit, daß die Ohren gerade noch im Wasser liegen. Ein starkes Anheben oder Absenken des Kopfes ist zu vermeiden. Bei zu hoher Kopflage besteht die Gefahr des Sitzens im Wasser. Dieser Fehler läßt sich dadurch beheben, daß bei Beinschlagübungen die Hände unter das Gesäß gedrückt werden. Nimmt man den Kopf zu tief ins Wasser, geht der Körper ins Hohlkreuz. Diese falsche Haltung ist durch Anziehen des Kinns zur Brust zu verbessern.

bb) Armbewegung

Die Grundbewegung der Arme ergibt sich aus der Regelbestimmung. Die Armbewegung nach Start und Wende beginnt damit, daß einer der beiden gestreckt in Verlängerung des Körpers (über dem Kopf) liegenden Arme mit der Unterwasserbewegung beginnt. Dabei faßt die Hand ins Wasser und der Arm wird etwa 30 cm unter der Wasseroberfläche unter leichtem Anbeugen zum Körper gezogen bis die Hand sich ungefähr 15 bis 30 cm unter der Hüfte befindet. Zu diesem Zeitpunkt ist der Arm wieder gestreckt und die Überwasserbewegung beginnt.

Der Arm wird aus dem Wasser genommen, wobei die Schulter leicht angehoben wird, und locker nach hinten geschwungen wird. Die Hand wird dabei über Wasser so gedreht, daß der kleine Finger zuerst ins Wasser taucht.



Sobald eine Hand am Oberschenkel angelangt ist und dann sofort über Wasser nach hinten gebracht wird, beginnt der andere Arm mit dem Unterwasserzug. Es ist darauf zu achten, daß sich die Armzüge nicht überlappen, d.h. es dürfen sich nie beide Arme zusammen über oder unter Wasser befinden. Zum Rückenschwimmen gehört ein gewisses Rhythmusgefühl, das durch eine leichte Rollbewegung des Körpers um die Längsachse unterstützt wird. Wichtig ist vor allem, daß die Arme über Wasser nicht zur Seite gebracht werden. Die Oberarme sollten beim Zurückschwingen die Ohren berühren. Unter Wasser beschreibt der Arm ein liegendes S. Das bedeutet, er wird zunächst abwärts, dann aufwärts und wieder abwärts bewegt, wobei der Arm zuerst gestreckt, dann gebeugt und zuletzt wieder gestreckt ist. Beim Herausnehmen des Armes aus dem Wasser darf keine Pause entstehen. Im Training sollte deshalb ein betont schnelles Herausnehmen der Arme geübt werden. Ein weiter häufig zu beobachtender Fehler ist, daß die Arme beim Zurückschwingen nicht völlig gestreckt werden. Vor dem Eintauchen muß der Ellbogen völlig durchgedrückt werden.

cc) Beinschlag

Die Beine schlagen gleichmäßig aneinander vorbei. Der Beinschlag beginnt mit der Abwärtsbewegung des Oberschenkels. Dabei wird der Unterschenkel unter leichtem Abknicken mitgeführt. Die dann folgende Aufwärtsbewegung wird wieder im Oberschenkel begonnen. Der Unterschenkel wird unter Durchdrücken des Kniegelenkes mitgeführt. Der Aufwärtsschlag sollte beim Rückenschwimmen etwas stärker betont werden als der Abwärtsschlag. Die Zehen - aber keinesfalls die Knie - durchbrechen ganz kurz die Wasseroberfläche. Die Füße werden locker gehalten und beim Aufwärtsschlagen nach innen gedreht. Die Schlagweite beträgt je nach Größe des Schwimmers 30 - 50 cm. Ein zu kurzes Schlagen ist zu vermeiden. Falsch ist es auf alle Fälle mit den

Beinen zu stoßen.

Die Zahl der Beinschläge auf einen Armzyklus (je eine volle Bewegung des rechten und des linken Armes) ist unterschiedlich. Am häufigsten ist heute ein 6er Rhythmus zu beobachten. Wichtig ist jedoch, daß der Rhythmus immer gleich bleibt.

dd) Die Atmung beim Rückenschwimmen ist, da der Kopf immer frei ist, sehr einfach. Jeder Schwimmer sollte sich jedoch angewöhnen, auf einen Armzyklus einmal zu atmen. Wenn sich z.B. der rechte Arm in der Befindlichkeit befindet, wird eingeatmet und beim Unterwasserzug des rechten Armes ausgeatmet. Schnelleres Atmen ist zu vermeiden.

ee) **Schlußbemerkungen für Rückenschwimmen**

Das Rückenschwimmen wird von vielen Ärzten wegen der günstigen Körperlage als die gesündeste Schwimmart angesehen. Auch bei uns wird deshalb versucht schon den jüngsten Schwimmern das Rückenschwimmen beizubringen. Hierbei sind schon gute Erfolge erzielt worden.

Bei den Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften werden in dieser Schwimmart Wettbewerbe über 100 und 200 m ausgetragen. Diese Strecken werden auch von unseren Schwimmern am häufigsten geschwommen, lediglich für die Jüngsten werden noch 50 m Strecken ausgeschrieben.

es gibt nur einen

**Schierker
Feuerstein**



Unser Tourenwart berichtet

Aus dem Jahresbericht des Verbandstourenwartes, der zur 82. Vertreterversammlung, die am 9. und 10.6.1978 im Kurhaus in Wieda stattfand, ersehen wir das Ergebnis unseres Vereinstourenwettbewerbs vom Winter 1977/78.

Hier die Reihenfolge der Klasse C:

1. Harzklub Hannover	15.301 Punkte
2. MTV Braunschweig	10.627 "
3. LSKW Bad Lauterberg	6.620 "
4. Göttinger Skizunft	5.459 "
5. SC Stadthagen	4.285 "
6. MTV Hildesheim	2.322 "
7. TG Northeim	2.091 "

Also wieder den 3. Platz im Niedersächsischen Skiverband, trotz des hohen Punktwertes, aber bei guter Schneelage laufen auch die anderen Vereine mehr Touren. Interessant ist, daß die Flachland Vereine, die ja einen langen Anfahrweg zum Harz haben, solch hohe Punktzahlen erreichen. Im Fußtourenwettbewerb der Klasse C erreichten wir konkurrenzlos den 1. Platz.

Termine für Wanderungen und Skitouren:

Unseren Wanderfreunden möchte ich eine unserer Skitouren einmal als Herbstwanderung vorschlagen, in der Hoffnung, das der eine oder andere auf die schmalen Bretter steigt.

29.10.78: Wanderung von Königskrug über Moorbrücke, Bärenbrücke, Dreieckiger Pfahl, Eckersprung, Luisenklippe, Blockhaus am Sandhaus, Hopfensäcke, Kaiserweg, Oderbrück zurück nach Königskrug. 16 km. 300 m An- und Abstieg. Treffpunkt 9 Uhr Postplatz mit eigenem PKW.

05.11.78: Wanderung von Bad Lauterberg über Scholbenweg, Lerchenplatz, Stöberhai, Steinatal, Waldschänke, Wiesenbek, zurück nach Bad Lauterberg. Prüfung der Markierung des Skiwanderweges R 49. Wanderstrecke 18 km. 400 m An- und Abstieg. Treffpunkt 9 Uhr Gasthaus Zirkler.

10.12.78: Skitour. Start in Oderbrück, Ehrenfriedhof, Sandweg, Torfhaus, Hedwigsblick, Sonnenkappe am Flutgraben, Märchenweg, Oderteichzufluß nach Oderbrück. 9,7 km. 165 m Aufstieg und Abfahrt. 13 Punkte.

17.12.78: Skitour. Start in St. Andreasberg. Skiloipe nach Sonnenberg und Zurück. 20 km. 100 m Aufstieg und Abfahrt. Treffpunkt 9 Uhr Postplatz mit eigenem PKW. Mitfahrgelegenheit soweit vorhanden. Ausrüstung für die Skitouren: Langlauf-Skier, Schuppenski, Skiwachs, bei größeren Touren Rucksackverpflegung.

Euer Tourenwart

Gerhard Pöttrmann

Beim Kauf im Fachgeschäft allein
Wirst wirklich Du zufrieden sein!

WERNER HOLZAPFEL Malermeister
Farben- und Tapetenhaus

3422 Bad Lauterberg im Harz, Scharzfelder Straße 35 a

Ruf 0 55 24 - 33 48

Die Schlumpfseite

(Die Seite der Jugend)

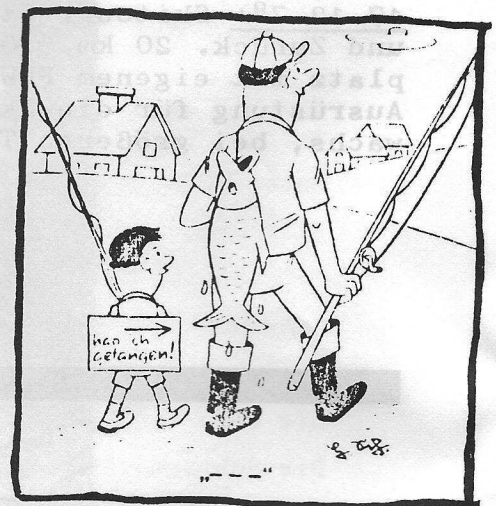
Geschichtenwettbewerb!

Der Flohzirkus

Es ist eines Tages in Frankfurt. Als auf einer großen Wiese ein Zelt aufgebaut wird. Vorne dran steht mit großen Buchstaben FLOHZIRKUS. Es stehen viele Kinder auf dem Platz herum. Dann wird noch ein Schild angegemacht, wo draufsteht "Eintritt 0,50 DM". Am Nachmittag ist die erste Vorstellung. Doch als am Nachmittag die erste Vorstellung sein sollte, spielte sich hinter dem Zelt etwas Komisches ab. Klarinetta und Florian, die beiden Flöhe, waren ausgerissen. Alle Leute saßen schon auf ihren Plätzen. Alle Zirkusangestellten suchten auf der Wiese, in den Wohnwagen, in der Sägespäne der Manege. Und die Leute riefen: "Was ist hier denn los?" "Huch", schrien alle Leute auf. "Was fummeln Sie in unseren Haaren herum?" Auf einmal schrie einer der Zirkusangestellten: "Ich habe Florian gefunden! Er war hier bei der alten Dame im Dutt." Da lachten alle Leute. Da rief ein anderer Zirkusangestellter: "Ich habe Klarinetta auch gefunden! Sie war hier in der Unterhosenkommode." Jetzt konnten sie endlich anfangen. Und alle waren begeistert und riefen: "Weiter, weiter!" Und so ging es bis in die Nacht hinein.

von Ulrike Morich

Trotz großer Bemühungen erhielten wir keine weiteren Geschichten und konnten nur 2 Geschichten prämiieren. Die andere folgt im nächsten Kurier.



Das Mädchen vom Ballett trifft hinter den Kulissen den bekannten Schauspieler und sagt lächelnd: „Ich habe nur den zehnten Teil Ihrer Gage und trotzdem keine Schulden!“ Da zuckt der Schauspieler wehmütig mit den Achseln und sagt: „Ja, meine Liebe, was dich reich macht, das macht mich arm.“

Aus der Jugendarbeit.

Die Kinder-Leiterwagenfahrt des LSKW

In der Mittagsstunde des 25.07. herrschte auf dem Parkplatz an der Schanzenstraße reges, erwartungsvolles Treiben. Die große Kinderschar des LSKW hatte sich eingefunden, um zur Leiterwagenfahrt ins Steinaer Tal zu starten. Drohende Wolken zogen auf. Aber auch das konnte die fröhliche Stimmung nicht beeinträchtigen; denn mit seinem Planwagen hatte "Kutscher" Winerich für alle Eventualitäten vorgesorgt. Und so ging es mit Hallo und fröhlichen Liedern an unserem schönen Wiesenbek - der Perle des Südharzes - vorbei über die Wasserscheide hinab ins zauberhafte Steinaer Tal. Auf dem Grillplatz des Harzklubs Steina war man unterdessen nicht untätig gewesen. Die Würstchen schmurgelten bereits auf dem Grill. Bei Spiel und Unterhaltung verging der Nachmittag wie im Fluge, und für alle kam der Zeitpunkt viel zu schnell heran, als die edlen Rosse wieder vorgespannt wurden. Die Route der Rückfahrt führte dann auf der Gegenseite vom Wiesenbek vorbei, noch einmal ein letzter Blick auf die "Heimstätte des LSKW", das Waldschwimmbad, und schon tauchten die ersten Häuser von Lauterberg auf.



Christel Morich

Hallo LSKW - Schlümpfe !
Wir wollen einmal im Monat einen Spiel- und Bastelnachmittag für alle Altersgruppen machen. Der erste Nachmittag soll am 11. Oktober von 15,30 bis 16,30 Uhr im Klubraum des Freibades stattfinden. Wir sind von der regen Beteiligung überzeugt!

Rundfunk - Fernseh - Service

ULRICH BUSS

Rundfunk- und Fernseh-Techniker-Meister

3422 BAD LAUTERBERG IM HARZ
Hüttenstraße 16 · Fernruf 05524/337



SABA Video-Recorder VR 2000.
Cassettenspieldauer bis zu 3 Std.

LSKW im Bild



LSKW beim Schützenumzug



Strandfest
am
Wiesener-
Teich



Campingplatz
Grillental

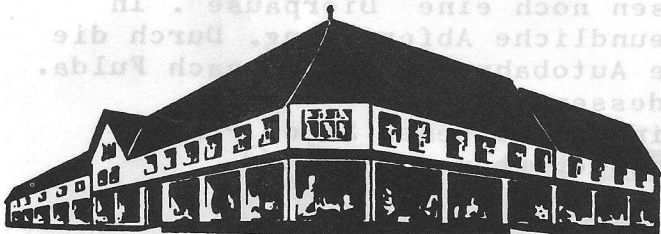


Meister der DMS des Bezirks Hildesheim
(Jgd E)

Termine

- 30.9.78 Einladungsschwimmfest des TSC St. Andreasberg
- 1.10.78 Nationales Schwimmfest - SSC Göttingen
- 15./16.10. D M S in Göttingen (Mannschaftsmeisterschaft)
- 22.10.78 Volksschwimmen im Hallenwellenbad
- 28.10.78 - 31.10.78 Jugendfahrt nach Fehmarn
- 29.10.78 Wanderung
- 5.11.78 Wanderung
- 12.11.78 Familienschwimmfest des LSKW
- 22.11.78 Einladungsschwimmfest des TUS Northeim
- 26.11.78 Tag des Brustschwimmers in Bad-Lauterberg
- 3.12.78 Einladungsschwimmfest des MTV Osterode
- 10.12.78 Skitour
- 16.12.78 Herbstvergnügen des LSKW im Hotel Zoll
- 17.12.78 Skitour

**Training der
Erwachsenen - Gruppe
ab
Donnerstag 26.10.
wöchentlich von
21⁰⁰ - 22⁰⁰ Uhr
im Hallenwellenbad.
Kinder u. Jugendliche
(früher Braunlage)
von 20⁰⁰ - 21⁰⁰ Uhr.**



Carl Rudolphi

BAD LAUTERBERG · HARZ

Das Bekleidungshaus mit der großen Auswahl

**Der nächste Winter kommt bestimmt !
Termine für Arbeitseinsatz im LSKW-Spiegel**

Stets frisches Brot und frische
Brötchen-Gebäck in reicher
Auswahl

BÄCKEREI UND KONDITOREI

Wolfgang Kleinert

3422 BAD LAUTERBERG IM HARZ

Reisebericht

Ein Herbst Erlebnis ganz besonderer Art liegt hinter uns:

P r a g - die goldene Stadt !

Samstag nächtliche Fahrt in Richtung Herleshausen zum Grenzübergang in die DDR. Schon nach 40 Min. ging die Fahrt weiter über die Autobahn nach Dresden. Die Strecke bis etwa Karl Marx Stadt wurde "verschlafen". Dresden mit seinen Schönheiten hat jeden auf seine Art begeistert, das neue Viertel am Bahnhof ebenso wie die alten ehrwürdigen Bauten wie Zwinger, Hofkirche, Brühlsche Terrassen usw.

Die Weiterfahrt nach Prag ging über Zinnwald. Leider hing über der hübschen Landschaft jetzt nebliger Regen. Wieder Grenzabfertigung !

Per Taxilotsen wurde die Stadtfahrt zum Hotel auch geschafft. Am Sonntag Stadtrundfahrt zum Kloster Strahov, zur Burg mit dem Veitsdom, Loreto, Goldenes Gäßchen und vielen anderen Schönheiten. Nachmittags Spaziergang und abends dann Tanzschritte.

Prag ist so groß und so wunderschön, daß auch am Montag noch zu einer Stadtrundfahrt gestartet wurde. Altstadt mit Rathaus, Karlsbrücke und Kirchen - eine schöner als die andere. Beeindruckt verabschiedeten wir uns von einer perfekt witzigen Reiseleiterin. Nachmittags bummelte jeder allein und abends bummelte man, sich unterwegs treffend, in die Bier- bzw. Weinlokale. Ein geselliger Abschluß bei den berühmten Getränken.

Pünktlich begann die Heimreise. In Pilsen noch eine "Bierpause". In Waldhaus an der Grenze schnelle und freundliche Abfertigung. Durch die Oberpfalz bis Nürnberg, weiter über die Autobahn gen Norden nach Fulda. Dort gemeinsame Pause mit Abschlußabendessen.

Wir haben unendlich viele Schönheiten in der Goldenen Stadt Prag gesehen und viele schöne gemeinsame Stunden erleben dürfen.

Heidegard Picht



strickmoden
GEIGER
tyrol

zum Wandern und für Freizeit!

Bundhosen

Kastinger-

Wanderstiefel

in reichlicher Auswahl



SCHUH - FUCHS

Bad Lauterberg im Harz

Die besten Glückwünsche

Anette Picht 04.10.
Jörg Hentis 14.10.
Franziska Höche 03.11.
Hans Kroker 27.11.
Ursula Bindermann 29.11.
Helmut Bockelmann 07.12.
Anja Gieseke 14.12.
Friedrich W. Voll-
mann 17.12.
Christa Wenderoth 24.12.
Heike Twele 26.12.
Sabine Bischof 31.12.

Bernhard Fröhlich 11.10.
Gernot Renner 23.10.
H. J. Müller-Michael 05.11.
Patrik Röger 28.11.
Gisela Güttler 02.12.
Elisabeth Fürkötter 08.12.
Wolfgang Körbl. 16.12.
Rosemarie Klein 21.12.
Christa Dreyman 26.12.
Corina Welz 27.12.

Das Haus der großen Auswahl



Hauptstraße 88/90 · Tel. 2127

in

Eisenwaren

Werkzeugen

Hausrat

Glas, Porzellan

Spielwaren

Camping-Artikeln

Ich suche im Raum Bad Lauterberg und Umgebung

Häuser & Wohnungen & Grundstücke

ohne Vermittlungsgebühren für Sie als Verkäufer oder Vermieter.



EDUARD DIRKSEN

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER SEIT 1910

3422 Bad Lauterberg im Harz, Hauptstraße 182, Tel.: 0 55 24 / 23 42

