



Talentnest Koordinator Bezirk Hannover

Jan Gerwig
Sültebecksbreite 17
37075 Göttingen
jangerwig@gmx.de

Talentsichtung am 18. Februar 2012 im Sportleistungszentrum Hannover

Liebe Schwimmkameraden/innen,

zum Beginn des neuen Jahres laden wir Sie/euch zu einer Talentsichtung im erweiterten Umfeld des Sportleistungszentrums Hannover ein. Hiermit wollen wir den jungen Talenten der Jahrgänge **2003 und 2004** - nach erfolgreicher Teilnahme - die Möglichkeit geben, neben dem Vereinstraining zusätzliche Trainingsangebote im Sportleistungszentrum zu nutzen.

Zeitplan: **Treffen um 8:00 Uhr im Hörsaal des SLZ**
 8:15 Uhr Vorbereitung der Aktiven in der Schwimmhalle
 8:30 Uhr Sichtungsbeginn (Ende gegen 13:30 Uhr)

Programm Schwimmhalle:

- **Messung körperliche Eignung mit Größe, Gewicht und Sprungkraft, sowie Bauch- und Rückenmuskulatur**
- **25 m Beinarbeit in der Reihenfolge Freistil, Rücken, Delfin und Brust**
- **100 m Lagen (nur für den Jahrgang 2003)**
- **25 m ganze Schwimmart in der Reihenfolge Freistil, Rücken und Brust (Jahrgang 2003 zusätzlich 25 m Delfin)**

Programm Gymnastikhalle:

- **Test der Beweglichkeit mit Dehnfähigkeit von Füßen, Schultern und Rumpf,**
- **Klimmzüge und Liegestütze**
- **Koordinationsübung**

Bei den 25 m–Strecken werden im Rahmen der Sichtung Zeiten genommen; Die Übungen in der Gymnastikhalle werden mit Punkten bewertet.

Über eine Unterstützung bei der Sichtung wären wir dankbar.

Wir bitten Sie/euch bis zum 14. Februar 2012 um namentliche Meldungen inklusive Geburtsdatum an die vorstehende Mailanschrift. Falls vorhanden, ist außerdem die DSV ID-Nummer der Aktiven und des meldenden Vereins anzugeben.

Wir würden uns freuen, wenn Sie (mit Ihren Nachwuchstalenten) dieses Angebot nutzen! Unser Ziel ist es, jungen Aktiven über die Talentnestgruppen nach den Richtlinien des Landesschwimmverbandes Niedersachsen e.V. den Einstieg in das weiterführende Training im Sportleistungszentrum zu ermöglichen.

Für weitere Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung!

Mit sportlichem Gruß,

Jan Gerwig