SSV FREIBURG

Ausgabe 1/2008

PLATSCH

Tauchtraining (S. 4)

Inhaltsverzeichnis

Der Vorstand informiert	3
Tauchtraining im Springerbecken	4
Wusstet ihr, dass ...??????	7
Jetzt kann er nicht mehr tauchen	8
Mein erster Wettkampf	10
1000m-Schwimmen der Triathleten	16
Robert Jobst wurde Weltmeister	16
Technikkurs	17
Zwischenbericht Wasserball	20
35. Int. Masters-Meeting in Villingen	22
Masters-Technikgruppe	23

Redaktionsschluss für das Platschheft 2/2008 ist der **30. Juni 2008**

Impressum:
SSV Freiburg e.V.
Ensisheimer Str. 9, 79110 Freiburg
Tel. (0761) 80 77 07, Fax: 89 75 007
E-Mail: platsch@ssvf.de
http://www.ssvf.de/platsch

Druck:
E. Böhm & Co.
Offsetdruck GmbH
79106 Freiburg, Egonstr. 22
Telefon: (0761) 27 83 52

Masters-Technikgruppe

Unsere Gruppe wird seit einem Jahr durch Yoshi betreut. Das

Training findet jeden Dienstag zwischen 20 und 20:45 Uhr auf Bahn 8 statt. Derzeit besteht die Gruppe aus neun aktiven Mitgliedern.

Das Training ist meist breit gefächert und spricht vor allem solche an, die noch nicht lange beim Schwimmsport sind oder solche, die als ehemalige Aktive wieder Anschluss an den Leistungsbereich finden wollen. Sie ist vom Leistungsniveau her zwischen der Masters-Technikgruppe/ Anfänger und den Masters einzuordnen. Das Training beginnt mit ein paar Bahnen lockeren Einschwimmens, worauf dann die verschiedenen Übungen zum Training der vier Lagen folgen. Die Erholungspausen bieten Raum für eine nette Unterhaltung und auch sonst steht der Spaß bei uns nicht an letzter Stelle. So treffen wir uns nach dem Training gerne mal auf ein Bier. Konkurrenzdruck innerhalb der Gruppe gibt es keinen.

Als besonderen Erfolg konnten wir die Teilnahme an den Vereinsmeisterschaften im Dezember 2007 feiern. Mit den Teilnehmern Wolf, Gerald, Andreas und Roman konnte eine eigene Staffel gestellt werden (32,36, 1:12, 1:51, 2:24,01). Auch ein Einzelstart war möglich. Diesen Erfolg haben wir insbesondere unserer engagierten und stets freundlichen Trainerin Yoshi zu verdanken!

Wer sich für unsere Gruppe interessiert ist herzlich eingeladen einmal am Training teilzunehmen.

Wolf Wallis

35. Internationales Masters-Meeting in Villingen

In kleiner Besetzung belegte de SG Regio Freiburg unter 41 Vereinen den 2. Platz. Nachdem Vicki Smith vergangenen Monat ihr zweites Söhnchen geboren hat (herzlichen Glückwunsch von uns allen, Vicki!) und Margret Holzkamm sich auf ihr viertes Baby freut, waren wir sehr froh, dass mit Birgit Christoph und Yoshina Späth (trotz Erkältung) zwei neue Mitglieder in unserer Wettkampfmannschaft starteten. Wir begrüßen beide sehr herzlich, durch sie war es möglich, dass wir jeweils zwei Mixed-Staffeln aufstellen konnten.

Birgit hat zudem die meisten Punkte von allen gesammelt, nachdem sie ihre vier Einzelrennen sämtlich gewonnen hat.

Die Freiburger Ergebnisse: 200 m Freistil Frauen, AK 30: 1. Birgit Christoph, 2:42,16; Männer, AK 55:1. Jörg Zehbe, 2:31,10; AK 45: 2. Georg Politis, 2:28,25; AK 40: 3. Stefan Haak, 2:43,81; 100 m Rücken Frauen, AK 60:1. Karina Kulbach-Fricke, 2:00,41; AK 35: 3. Heike Politis, 1:30,25; Männer, AK 65: 1. Kurt Körber, 1:28,13; AK 55: 1. Manfred Zehr, 1:26,93; 50m Brust Frauen, AK 60: 1. Karina Kulbach-Fricke, 0:53,88; Männer, AK 55: 3. Jörg Zehbe, 0:37,00; 4. Manfred Zehr, 0:37,72; AK 50: 2. Dr. Gerhard Kubiczak, 0:40,44; AK 35: 2. Ralph Scheuerbrandt, 0:35,94; 50 m Freistil Frauen, AK 35: 5. Heike Politis, 0:35,50; 6. Yoshina Späth, 0:37,00; AK 30: 1. Birgit Christoph, 0:32,47; Männer, AK 70: 3. Horst Schweitzer, 0:41,41; AK 65: 1. Kurt Körber, 0:32,23; AK 45: 3. Georg Politis, 0:28,33; AK 40: 8. Stefan Haak, 0:29,94; AK 35: 1. Ralph Scheuerbrandt, 0:27,27; 4 x 50 m Lagen Mixed, AK E: 1. Regio Freiburg 2:37,53 (Karina Kulbach-Fricke, 0:51,05; Jörg Zehbe, 0:37,34; Manfred Zehr, 0:35,28; Birgit Christoph, 0:33,86); AK D: 7. Regio Freiburg 2:30,79 (Heike Politis, 0:42,67; Georg Politis, 0:39,55; Ralph Scheuerbrandt, 0:342,44; Yoshina Späth, 0:36,16); 100 m Lagen, AK 35: 3. Heike Politis, 1:29,82

AK 30: 1. Birgit Christoph, 1:29,69; Männer, AK 55: 2. Jörg Zehbe, 1:22,53; AK50: 3. Dr. Gerhard Kubiczak, 1:28,07; AK 45: 1. Georg Politis, 1:15,94; AK 40: 5. Stefan Haak, 1:19,69; AK 35: 3. Ralph Scheuerbrandt, 1:13,35; 50 m Rücken Frauen, AK 60: 1. Karina Kulbach-Fricke, 0:50,44: Männer, AK 70: 2. Horst Schweitzer, 0:47,47; AK 65: 1. Kurt Körber, 0:39,13; AK 55: 2. Manfred Zehr, 0:40,15; 100 m Brust Männer, AK 55: 2. Manfred Zehr, 1:23,72; 3. Jörg Zehbe, 1:24,82; 50 m Schmetterling Frauen, AK 30: 1. Birgit Christoph, 0:41,19; Männer, AK 65: 1. Kurt Körber, 0:37,34

AK 50: 5. Dr. Gerhard Kubiczak, 0:35,97; AK 40: 6. Stefan Haak, 0:32,65; AK 35: 3. Ralph Scheuerbrandt, 0:32,34; 100 m Freistil Männer, AK 55: 2. Jörg Zehbe, 1:09,12; AK 45: 2. Georg Politis, 1:03,53; 4 x 50 m Freistil mixed, AK E: 1. Regio Freiburg, 2:25,88 (Stefan Haak, 0:31,02; Birgit Christoph, 0:35,38; Kurt Körber, 0:33,34; Karina Kulbach-Fricke, 0:46,14)

AK 3: 3. Regio Freiburg, 2:08,60 (Georg Politis, 0;29,34; Heike Politis, 0:35,43; Yoshina Späth, 0:36,60; Ralph Scheuerbrandt, 0:27,23)

Karina Kulbach-Fricke

Der Vorstand informiert

Bei unsere Mitgliederversammlung im April hat es einige Veränderungen bei den Vorstandsposten gegeben. Folgende "neuen" Vorstände wurden gewählt:

Peter Frank-Barwisch (Vorstand Finanzen), Jochen Gulde (Vorstand für den sportlichen Bereich) undHelmut Stather (Vorstand für Verwaltung und Organisation).

Stefan Ohletz (Präsident), Mike Börner(Vize) und Andrea Müller (Schriftführerin) wurden durch Mitgliederversammlung in ihren „alten" Ämtern bestätigt. Da alle Kandidaten(innen) bis auf die manchmal übliche Enthaltungsstimme (1) einstimmig gewählt wurden, gehen wir gestärkt in unsere nächste Amtsperiode.

Bernd Kiefer und Marco Troll hatten sich der Mitgliederversammlung nicht mehr zur Wahl gestellt. Beide haben viele Jahre im Vorstandsteam den SSV-Freiburg erfolgreich mitgeprägt und ins neue Jahrtausend geführt. Bei meiner Suche in den Vereinsarchiven des SSV fand ich zum Beispiel schon in den "Vereinsnachrichten Ausgabe 3/1987" als Schatzmeister Bernd Kiefer verzeichnet. Zur Erinnerung damals wurde gerade unser Vereinsheim in der Enisheimerstrasse neu(um)gebaut.

Bei Marco Troll wird man im Platsch Ausgabe 2/92 fündig. Darin ist er erstmals als Vorstand für den sportlichen Bereich dokumentiert. Da kommen also ne Menge Vorstandssitzungen, Hauptausschusssitzungen, Mitgliederversammlungen, Wettkampforganisationen, Kassenberichte, Buchungen, ... zusammen. Ich möchte mich deshalb im Namen aller bei beiden für ihre Arbeit im und am SSVF bedanken.

Der neu gewählte Vorstand kann sofort aktiv werden. Die Renovierung des Westbads und die damit verbunden unregelmäßigen Schließzeiten ist nur eine der Aufgaben, die es zu bewältigen gilt. In diesem Sommer (2008) wird das Westbad insgesamt nur eine Woche geschlossen (Ende August), d.h. das Ferientraining im besonders "coolen" St. Georgener Freibad findet nicht statt. Die Renovierung des Westbad findet dann 2009 in mehreren Bauabschnitten statt, sodass unser Bad nicht das ganze Jahr 2009 geschlossen bleiben wird. Da die Ausschreibungen für die verschiedenen Bauabschnitte laufen, ist es noch verfrüht, über mehr oder weniger lange Schließzeiten zu spekulieren. Aber wir bleiben dran.

Mike Börner

Tauchtraining im Springerbecken

Pünktlich wenn die "Gürteltiere" (so nennen wir die Wassergymnastik-Gruppe, weil sie mit Schaumstoffgürteln im Wasser stehend ihre Übungen machen) um acht Uhr endlich das Becken räumen, bittet Tauchlehrer Andreas zum Training im Springerbecken. Das Training ist sehr vielseitig, es umfasst Apnoetauchen, Stresstraining, Tarierübungen und Prüfungsvorbereitungen

Auch am Beckenrand wird unterrichtet

Apnoetraining

Mit Apnoetauchen wird freies Tauchen bezeichnet, also ganz ohne die allseits bekannten schweren Geräte (Flasche, Lungenautomat und vieles mehr). Beim Streckentauchen gilt es, in einem Atemzug möglichst weit zu tauchen. Typischerweise fangen die Taucher mit kürzeren Strecken an und steigern sich dann. Meist erreichen sie am Ende Strecken von 70m oder einer kompletten Runde um das Springerbecken herum.

Beim Zeittauchen geht es wie beim Skat. Satt 18, 20, ... heißt es 15, 30, 45, 60 und mehr Sekunden unter Wasser zu bleiben. Es gibt kein Re oder Kontra aber irgenwann passen alle. Weil sich entspannt die Luft länger anhalten lässt, wird das Zeittauchen öfter mal im Babybecken durchgeführt. Wenn dort aber das Bumm-Bumm der Aquaspinner bis unters Wasser dringt, ist die Entspannung dann doch nicht so groß.

Stresstraining

Es ist ja nicht so schwer, aus der Flasche auf dem Rücken Luft zu atmen, aber was ist wenn der Atemregler nicht richtig tut und Wasser in der Luft ist? Was wenn die Luft wegbleibt und der Partner gerade 15 m entfernt taucht? Da wird es verständlich, dass es Übungen gibt, bei denen der Taucher

Beim Zeittauchen zeigt einer der Gruppe an, wann Zeit zum Auftauchen ist

15m taucht und noch die eine oder

Mannheim sein. Unsere Mannschaft hat aber das Rüstzeug, den Titel zu holen und sich für die Süddeutschen Meisterschaften und/oder mehr zu qualifizieren!

B-Jugend (Jahrgänge ´91 bis ´94):

Hier wurde die BW-Meisterschaft ebenfalls in einem Viererfeld an zwei Turniertagen am 19.01. in Freiburg und am 09.03.2008 in Esslingen ausgetragen. Der Mitfavorit des SSV Esslingen wurde zu Hause unerwartet deutlich mit 19:14 und auswärts mit 9:8 gleich zweimal bezwungen, so dass die von Robert Jobst betreute Mannschaft mit 12:0 Punkten und fulminanten 161:30 Toren(!) ungeschlagen Baden-Württembergischer Meister wurde. Mal sehen, ob sich diese Mannschaft vielleicht sogar mit einer blütenreinen Weste für die Süddeutschen und/oder sogar für die Deutschen Meisterschaften im Herbst qualifizieren kann – Zu wünschen wäre es dieser Truppe!

C-Jugend (Jahrgänge ´93 bis ´96):

Hier muss sich unsere Mannschaft im Baden-Württembergischen Siebenerfeld an insgesamt fünf Turniertagen durchsetzen. Aktuell steht die von Reiner Hasler betreute Truppe mit 12:2 Punkten und 116:54 Toren ungeschlagen auf dem Platz an der Sonne und kann eigentlich nur noch von der SGW Leimen/Mannheim gefährdet werden. In Mannheim wurde schon eine Punkteteilung mit 9:9 erkämpft und jetzt muss die Mannschaft nur noch an den restlichen beiden Turniertagen am 20.04. in Pforzheim und am 04.05.2008 nochmals in Mannheim bestehen – Wir alle stehen hinter Euch und drücken die Daumen!

Fazit:

Mit dem vor Jahren eingeleiteten Generationen- und diesjährigen zusätzlichen Trainerwechsel sehe ich die Wasserballabteilung im Gesamtkontext auf dem richtigen Wege. Die Weichen für die Zukunft sind gestellt. Es liegt jetzt an den „jungen Wilden“, wie man sie in der Liga gerne bezeichnet, zu zeigen, dass sie neben dem Wasserballspielen mit zusätzlicher Kameradschaft zu einer sportlich geschlossenen Einheit zusammenwächst und zukünftig die Herrenligen „aufmischen“ will – Können würde sie es nach meiner Einschätzung nach!

Unsere Jugendarbeit trägt weiterhin die erfolgreichen Früchte und die nächsten Jugendtalente stehen schon in den Startlöchern. Es zeichnet sich aber gerade in den jüngeren Jahrgängen (´95 und jünger) wieder ein kleines Loch ab, so dass es dieses Jahr leider nicht möglich war, eine D-Jugend ins Titelrennen zu schicken. Hier sollten wir alle im Verein mit vereinten Kräften weiter die erfolgreiche Wasserball-Klaviatur spielen.

Eine abschließende Bitte noch an die Vereinsmitglieder, Eltern, Geschwister und Freunde des Wasserballsports: Die Jungs brauchen Euch und hätten auch wieder etwas mehr Zuschauerinteresse mehr als verdient!

Martin Sarau
stellvertretender Wasserballwart

Zwischenbericht Wasserball

Aufgrund des bestehenden Altersunterschiedes erreichte ich mit meiner Wasserballphilosophie nicht mehr alle Spieler der ersten Mannschaft; da ich mich zusätzlich auch noch beruflich entwickeln will und mich zwischenzeitlich auch schon verändert habe, entschied ich mich am 07.12.2007, nach insgesamt 17 Trainerjahren, mich aus der vordersten Trainerfront zurückzuziehen und den Trainerstab an meinen Nachfolger Zurab Kurchishvili weiterzugeben; der Wasserballabteilung stehe ich aber weiterhin noch (eingeschränkt) zur Verfügung.

1. Herrenmannschaft (2. Wasserball-Liga-Süd):

Das zweite Jahr nach einem Aufstieg ist immer das Schwerste. Nach Weggang von Markus (Barcelona) und Luca (Florenz) besteht der aktuelle 15-er-Kader bis auf Armin, Marcell und Oliver nur noch aus Jugendspielern der Jahrgänge ´89 bis ´92. In den bisherigen 10 Saisonspielen sprang mit dem Unentschieden in Darmstadt leider erst ein Positivpunkt heraus. Bei den knappen Niederlagen gegen Friedberg (13:15), Ludwigsburg (8:9) und Ludwigshafen (12:13) hat sich aber gezeigt, dass unsere mit Abstand jüngste Ligamannschaft auf dem richtigen Weg ist!

Ich bin mir deshalb absolut sicher, dass sie in der Rückrunde noch den einen oder anderen „Big-Point“ einfahren und dann am Saisonende auch nicht mehr den letzten Tabellenplatz innehaben wird. Die Mannschaft kann es und wird es auch noch zeigen – Ihr werdet sehen – Von mir auf jeden Fall ein toi, toi, toi!

Pokalspiele (Badischer und Süddeutscher Pokal):

Zuerst mussten wir uns mit 12:11 denkbar knapp beim 1. BSC Pforzheim im Badischen Pokal geschlagen geben, bevor wir mit „nur“ 5:8 gegen die SGW Leimen/Mannheim auch im Süddeutschen Pokal die Segel streichen mussten. Aber auch diese Ergebnisse machen unterm Strich Hoffnung auf mehr

2. Herrenmannschaft (Verbandsliga BW):

Hier stehen wir nach 10 Saisonspielen mit 10:10 Punkten und 121:108 Toren auf einem guten 4. Platz im Zehnerfeld. Auswärts konnten wir beim SV Cannstatt III und der SGW Leimen/Mannheim II jeweils sogar ein Unentschieden erzielen und hätten wir bei der SGW Durlach/Ettlingen nur einen Spieler mehr dabei gehabt, hätten wir vermutlich sogar auch beim bislang ungeschlagenen Tabellenführer gepunktet!

Da wir in den ausstehenden Spielen auch noch viermal Heimrecht haben werden und vielleicht auch weiter auswärts punkten, ist mir als Betreuer dieser Herrenmannschaft um den Klassenerhalt nicht Bange. Mit ein bisschen Glück, ist sogar eine Medaille in erreichbarer Entfernung – Wer hätte das im zweiten Aufstiegsjahr gedacht?

A-Jugend (Jahrgänge ´89 bis ´92):

Die BW-Meisterschaft wird in einem Viererfeld demnächst an zwei Turniertagen am 06.04. in Esslingen und 12.04.2008 in Freiburg ausgetragen. Hauptkonkurrent im Titelrennen dürfte der Dauerrivale der SGW Leimen/

Stresstraining: Der Taucher taucht barfuß zu seinen eigenen Flossen zurück und muss sie unter Wasser wieder anziehen

andere Übung macht, bevor er dann einen Zug aus der am Boden liegenden Flasche nimmt. In anderen Übungen wird die Schwierigkeit dadurch gesteigert, dass der Taucher Teile seiner ABC Ausrüstung, das sind Maske, Schnorchel und Flossen, unter Wasser ablegt, weiter taucht und später wieder anzieht. Auch das Ausblasen einer völlig gefluteten Tauchmaske unter Wasser nur mit der eigenen Luft ist eine beliebte Übung. All diese Übungen bereiten auf heikle Situationen unter Wasser vor, welche aber zum Glück bei einem guten Taucher nur sehr selten vorkommen.

Wechselatmung

Gern geübt wird auch die Wechselatmung. Hat nämlich der oben genannte Taucher mit der leeren oder defekten Flasche seinen Partner erreicht, muss er mit seinem Partner das Gerät teilen. Jeder nimmt einen Schluck Luft und gibt dann den Atemregler an seinen Partner und hältdie Luft an, bis er wieder den Regler bekommt. Diese Übung wird mit bis zu sechs Tauchern an einer Flasche durchgeführt.

Tarieren

Tarieren ist das A und O beim Gerätetauchen im Freigewässer. "Richtig tariert" sein heißt für den Taucher, dass er nicht absinkt oder aufsteigt, sondern genau auf einer Tiefe zu schweben. Dabei spielt die Atmung eine zentrale Rolle. Nimmt der taucher zu viel Luft, zieht es ihn nach oben, atmet er zuviel aus, geht es nach unten, und das immer schneller. Im trüben Wasser merkt er das nicht sofort. Aber durch das Training im Springerbecken kann er lernen, kleine Druckänderungen wahrzunehmen und darauf zu reagieren.

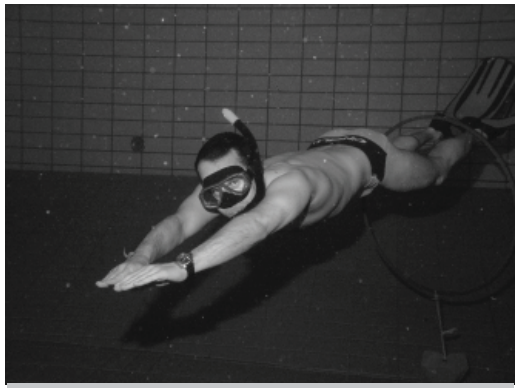
Geschicklichkeitstraining

Die Gewöhnung an das fremde Element Wasser wird durch abwechslungsreiche Geschicklichkeitsübungen weiter verbessert. Beim Durchtauchen eines Ringes kommt es darauf an, diesen nicht zu berühren, auch nicht mit den hintersten Flossenspitzen. Um fußwärts voraus durch einen Ring zu tauchen, ist es gut die "Marionrolle" (benannt nach einem ehemaligen SSV Mitglied in der Tauchabteilung) zu beherrschen. Spezielle Spielgeräte für unter Wasser, wie zum Beispiel eine Unterwasser- Frisbee, sorgen für weitere Abwechslung und andere Trainingsreize. Beim Unterwasser- Rugby oder Unterwasser-Hockey werden in der Konkurrenz zur gegnerischen Mannschaft die Grenzen

der Luftanhaltezeiten ausgereizt.

Prüfungsabnahmen

Die Tauchabteilung bildet jedes Jahr Taucher aus und nimmt Prüfungen zum deutschen Tauchsportabzeichen in Bronze, Silber und Gold ab. Einige Prüfungsteile müssen im Schwimmbad abgelegt werden. Da müssen zum Beispiel bestimmte Strecken getaucht werden oder ein "verunglückter" Taucher hochgezogen und abgeschleppt werden. Solche Prüfungen werden auch im Rahmen des Trainings abgenommen.



Geschicklichkeitstraining

Außerdem bietet das Mittwochstraining Gelegenheit, sich mit den übrigen Tauchgeräten vertraut zu machen, bevor es zum ersten Mal ins Freigewässer geht- für ihn oder den neuen Ausrüstungsgegenstand.

... und das Auftauchen nicht vergessen

Wie die vorigen Abschnitte gezeigt haben, lässt sich sehr viel unter Wasser anstellen, nur reden geht nicht so gut (Taucher benutzen spezielle Handzeichen für "auftauchen", "abtauchen", "alles OK" oder "keine Luft mehr"). Wohl deshalb schließt sich an das Tauchen oft das Après-Tauchen in der Keglerstube an.

Weiterer Bilder in der Fotogalerie der Tauchabteilung: http://www.ssvf.de/tauchen/Foto/Springerbecken/page_01.htm

Die Mittwochstaucher: Andreas, Andi, Bernd, Christine, Frank, Hajo, Hans, Jonas, Moritz, Peter, Philipp, Philipp, To, Rolf

Somit werden fachmännisch Schritt für Schritt oder besser Zug um Zug Fehler bzw. aquadynamisch ungünstige Bewegungen beim Kraulen, Delfin-, Brust- und Rückenschwimmen korrigiert.

Am Ende kommt zur Lockerung das Ausschwimmen, vorrangig Rückenschwimmen nach Belieben aber auch Lage, und natürlich eine heiße Dusche. Was bleibt ist das angenehme Gefühl sich körperlichen betätigt zu haben, die Freude auf das nächste Training und unserem Ziel ein paar Schwimmzüge näher gekommen zu sein.

Stephan Waldert

FREIBURG
Bertoldstr. 2
Tel. 0761-36806-0

KIRCHZARTEN
Hauptstr. 19-21
Tel. 07661-2526

UMKIRCH
Mundenhofer Weg 1
Tel. 07665-99188

DENZLINGEN
Hauptstr. 159
Tel. 07666-8285

nosch sportoptik

Schwimmbrillen
und
Tauchbrillen

- auch in Ihrer Sehstärke -

es also los. Unter prüfenden Trainerblicken werden verschiedene Stile geschwommen, wobei man Yoshi am Anfang mitteilen kann, worauf man selbst den Schwerpunkt legt, wie zum Beispiel Verbesserung der Effizienz beim Kraulen oder auch einfach nur Brustschwimmen. Aufgrund der kleinen Gruppe und der kurzen Bahnen besteht hier die Möglichkeit, spezifisch und häufig Tipps und Ratschläge zur Verbesserung der eigenen Technik zu bekommen. Unter anderem erklärt uns Yoshi dabei dann zum wiederholten Male, aber immer freundlich, dass es beim Brustschwimmen nun mal gerade nicht darauf ankommt, wer den Kopf am weitesten und längsten aus dem Wasser gen Hallendecke strecken kann. Auch werden für bestimmte Übungen Pullbuoy, Schwimmbretter oder Flossen eingesetzt.

geteilt werden können. Hier wird also nicht nur Technik, sondern durch das notwendige Einprägen dieser Muster immer auch der Kopf trainiert. Während Geübte jedenfalls sofort loslegen können, herrscht unter den neu Hinzugestoßenen zu diesem Zeitpunkt erst einmal eine Mischung aus Heiterkeit, Verwirrung und Begeisterung darüber, wie viele Kombinationen aus Arm- und Beinbewegungen in der Welt des Schwimmens möglich sind. In bekannt japanischer Höflichkeit erklärt Yoshi aber alles so oft man möchte, bis jeder verstanden hat wie und warum die nächste Einheit in dieser oder jener Art und Weise geschwommen werden sollte.

Ab jetzt geht

Wusstet ihr, dass der SSVF auch eine Gymnastik-Abteilung hat??????

Jeden Dienstag von 20 bis 21.30 Uhr, treffen wir uns in der Wentzinger-Halle (gleich rechts neben dem Westbad) und treiben dort ca. 1 Stunde Gymnastik unter fachlicher Anleitung von Celine (Sportstudentin). Danach toben wir uns noch bei einem lockeren Basketballspiel aus, das unter dem Motto steht:

„Hauptsache der Ball ist im Korb, egal wie“!

Wir sind eine gemischte Gruppe, sprich Jungs und Mädels im Alter ab 50 aufwärts. Keine Angst es hat bis jetzt noch allen gefallen, denn es ist eine altersgerechte Gymnastik.

Einfach mal nur mal reinschauen, oder wenn weitere Vorabinfo gewünscht, den Schreiber Bernhard Wissert anrufen: Tel. 0761-507150

Also bis bald B.W.

E. Stather
Sanitär- und Heizungstechnik
D-79100 Freiburg
Günterstalstr. 24
Fon 0761/79 09 29-0
Fax 0761/7 86 51
info@e-stather.de
■ Sanitärtechnik
■ Heizungstechnik
■ Solaranlagen
■ Regenwassernutzung
■ Baublechnerei
■ Badideen
■ Service
www.e-stather.de

Jetzt kann er nicht mehr tauchen

1972 gehörte er zu den Gründungsmitgliedern des Badischen Tauchsportverbandes e.V., 1976 gründete er (mit anderen zusammen) die Tauchabteilung des SSVF.

Bereits im Alter von 16 Jahren baute er seinen ersten Lungenautomaten selbst und zählte seine Tauchgänge ab dem 1000. nicht mehr.

Wir viele es insgesamt geworden sind, weiß der Chronist also nicht, aber dass er drei Monate vor seinem Tod noch die Haie im Roten Meer bestaunt hat, das weiß der Schreiber. Am 21. Februar haben wir unseren Tauchsportkameraden

Bruno Ryrko

zu Grabe getragen. Wir, das waren Paul Börner, Matthias Gremmelspacher, Bernd Rolker und Tomica Schäfer als Sargträger. Ca. 20 Taucher/ Tauchsportler des SSVF gaben diesem außergewöhnlichen Menschen und Taucher Bruno die letzte Ehre.

Er war bis zuletzt 2. Vorsitzender des BTSV, langjähriger Landessportwart, initiierte die Übungsleiter- und Trainer C- Ausbildung. Beim ersten ÜL-Lehrgang waren einige von uns sowohl Teilnehmer als auch Referenten (war ein ganz gutes Prinzip).

Schrieb schon im Buch „Ehm – Tauchen noch sicherer“ mit. Ebenso „erzog“ er uns alle, bzw. war Vorbild für sicheres Tauchen.

Er hatte selbst Moniteur1 und 2 1972/1973 gemacht und 1981 den TL3, alle Prüfungen in Glenan.

Die erste „Charge unserer Taucher“ hat bei ihm Bronze und Silber im Süßwasser abgelegt und für Gold nahmen wir ihn und seine Frau Anneliese mit ans Mittelmeer.

Ich erinnere mich noch gut, man musste u. a. 15m tief in Apnoe tauchen, Bruno hockte da unten gemütlich mit Flasche und einer nach dem anderen von uns tauchte ab und reichte ihm die Hand, gab noch kurz ein okay und tauchte wieder auf.

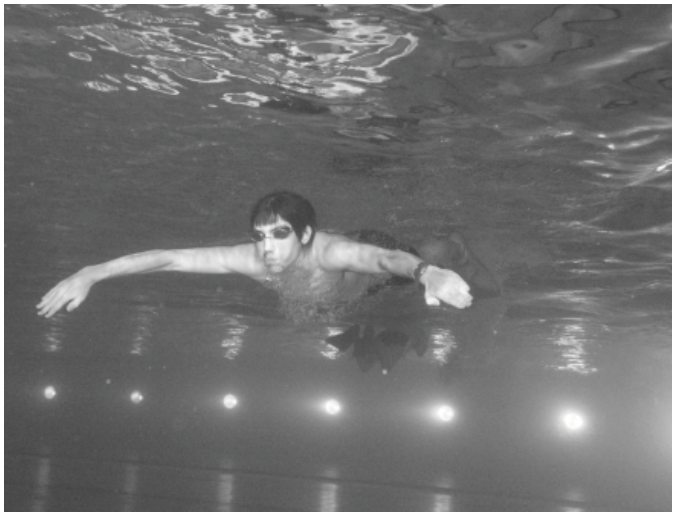
So gibt es viele Erinnerungen, die können jetzt nicht mehr erweitert werden. z.B. die Jugendtauchfahrt nach Hyeres, die gemeinsamen Fahrten zu VDST Trainerweiterbildungen und ganz wichtig, die Fahrt zum Landesausschuss für Leistungssport, bei der wir Prof. Möll und Gremium zuerst mal

Technikkurs

Westbad Freiburg: Wie jeden Mittwoch um 20:45 Uhr sammelt sich auch dieses Mal zwischen Nichtschwimmer- und 50m-Becken eine kleine Gruppe Menschen verschiedener Altersgruppen. Sie alle eint ein hehres Ziel: Verbesserung der eigenen Schwimmtechnik, also Technik-Training, um später einmal fischgleich durchs Wasser gleiten zu können.

Im Schwimmplan des Vereins findet man uns daher unter der Rubrik „Anfänger“, wobei man allerdings in der Lage sein sollte, sich selbst wenigstens 45 Minuten über Wasser zu halten – wie, das ist fast nebensächlich, für alles technisch Anspruchsvolle ist dann der Trainer zuständig: Yoshi aus dem fernen Japan!

Nach einer kurzen Begrüßung geht es dann auch schon los, Einschwimmen auf der 50m-Bahn im Schwimmstil eigener Wahl. Für alle, die dem Neudeutsch nicht abgeneigt sind, läuft das dann unter „Freestyle“, in Yoshis hohem Schwimmvokabular heißt es jedenfalls „Lage“. Nach dieser Einheit, dem Aufwärmen, findet das eigentliche Technik-Training auf der kurzen Bahn statt, also quer zum Becken. Das hat folgenden Vorteil: Yoshi kann die nächsten Einheiten unter einem weit komplexeren Muster schwimmen lassen, da auf die gleiche Schwimmdistanz nun mehr Wechsel bahnweise zwischen den verschiedenen Schwimmstilen auf-



1000m-Schwimmen der Triathleten

Zum Einstieg in die Saison 2008 fand am 24. Februar wieder das traditionelle Triathletenschwimmen, veranstaltet vom Tri Team Freiburg, im Hochdorfer Hallenbad statt. Trotz des strahlenden Sonnenscheins und der frühlingshaften Temperaturen verzichteten viele Malterdinger, Kirchzartener und Freiburger Triathleten auf eine Radausfahrt, um bei dem 4 x 1000m Staffelschwimmen teilzunehmen. Die Anzahl der Starter war mit 44 Schwimmern und Schwimmerinnen die höchste der letzten Jahre. Und auch bei den Zeiten wurden neue Rekorde aufgestellt. Die erste Staffel des Tri Team Freiburg musste sich nach langer Führung erst ganz am Ende der ersten Staffel des TNB Malterdingen geschlagen geben und belegte den zweiten Platz vor der ersten Staffel aus Kirchzarten. Für die 4 x 1000m benötigten Michael Bock, Felix Lenz, Stefanie Strauch und Sebastian Heinrich 55:04 Minuten.

Schnellste Frau des Tri Team Freiburg war Stefanie Strauch mit einer neuen Bestzeit von 14:16 Minuten. Bei den Männern setzte sich Michael Bock und die Spitze (12:46 Min.), gefolgt von Felix Lenz (13:28 Min.) und Sebastian Heinrich (14:34 Min.).

Bemerkenswert war auch die Leistung der SSV-Staffel, die außer Konkurrenz (weil ohne Startpass) startete. Paul Börner war dabei der Schnellste mit 13:06 Minuten und Nicola Guindani bewältigte die 1000m in 13:43 Minuten.

Diese guten Ergebnisse und die vielen Neuzugänge beim Tri Team Freiburg lassen eine erfolgreiche und spannenden Saison 2008 erwarten. Sowohl die Frauen als auch die Männer stellen wieder eine Mannschaft für die LBS Triathlonliga. Die aktuellen Ergebnisse sind im Internet auf der Seite www.bwtv.de abrufbar.

Ute Faßnacht

Tri Team Freiburg

Masters-Wasserballer Robert Jobst wurde Weltmeister

Bei den 12. Weltmeisterschaften der Masters-Wasserballer, die vom Mitte Mai im australischen Perth stattfanden, wurde Robert Jobst mit seinem Zweitstartrecht für den SV Cannstatt Weltmeister in der Altersklasse 50+. Auch die Wasserballabteilung ist stolz, einen so erfolgreichen Senior in seinen Reihen zu haben!

Martin Sarau (08.05.2008)

davon überzeugen mussten, dass Flossenschwimmen und Orientierungstauchen kein Lustgeplatsche oder „Fischle gucken“ ist. Alles zu seiner Zeit, Bruno war schon dafür, dass Sportler auch tauchen, aber eines nach dem anderen.

Orientierungstauchen hat Bruno als technische Sportart natürlich selbst gereizt, er hat auch für ihre Verbreitung gesorgt und ließ dann mit dem „Siegeszug“ der Monoflosse den jungen, schnellen Sportlern den Vortritt.

Für sein „Gesamtwerk“ seines ehrenamtlichen Einsatzes wurde Bruno Ryrko vom Badischen Tauchsportverband geehrt, erhielt 1998 vom VDST die Ehrennadel in Silber und wurde 2005 zum Ehreninstruktor ernannt.

Die Erinnerungen an dich, lieber Bruno, werden lebendig bleiben, du hast Spuren in unseren Taucherherzen hinterlassen.

Sieglind Schächtele

Mein erster Wettkampf

Mein Beitritt beim SSVF war im Januar 2008 und ich dachte, dass wäre eine falsche Gruppe, weil alle älter als ich waren. Aber es klärte sich alles, als ich einmal am Donnerstag kam, und Gleichaltrige sah. Mein erster Wettkampf war am 6.4.08 und ich war sehr aufgeregt. Der Wettkampf war in Schlettstadt (Frankreich). Ich fand mich überhaupt nicht zurecht, aber mein Team half mir. Als ich dann an die Reihe kam 200m zu schwimmen, war ich so aufgeregt, dass ich fast die Stereos nicht anziehen konnte! Doch als ich schwamm, war dies vergessen! Ich verstand nie etwas, außer den Namen. In der Pause erklärte mir Mike noch den Startsprung und wie man mit dem Schnorchel unter Wasser tauchen kann ohne Wasser zu schlucken!

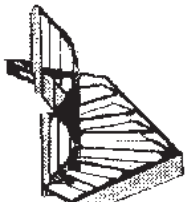
Ich fand sehr beeindruckend wie die 400m-Taucher mit ihren Pressluft Flaschen so schnell unter Wasser geschwommen sind.

Als alles vorbei war, gab es die Preisverleihung. Es geschah etwas, das ich mir nicht hätte träumen lassen! Unser Team, und somit auch ich, wurde zweiter beim Staffelschwimmen. Wir wurden alle aufgerufen und haben uns auf das Siegerpodest gestellt. Dann wurden die Medaillen verteilt. Ich habe mich riesig gefreut, doch noch eine Medaille zu bekommen.

Matthias Brender

11 Jahre

Bonanza Mode
Auf der Zinnen 1
Tel. (0761) 3 86 81-0

Zimmerei - Reparaturen - Dachfenster - Innenausbau - Öko-Balkone
Treppenbau

Armin und Josef
HASLER

Springen

Ansprechpartner: **Ingrid / Georg Haiser**

Anfänger - ab 6 Jahre	Di. + Do.	15:00 – 16:00 Uhr
Fortgeschrittene	Di. + Do.	16:00 – 17:00 Uhr
Sprungbecken		

Tischtennis

Ansprechpartner: **Reiner Dierkes**

Schüler & Jugend	Di.+Do.	18:00 - 20:00 Uhr
Erwachsene	Di.+ Do.	20:00 - 22:00 Uhr

Gymnastik

Ansprechpartnerinnen: **H. Hübner / T. Hasler**

Fitnessgymnastik (Wentzinger Halle 2)	Dienstag	20:00 - 21:30 Uhr
Wassergymnastik (Lehrschwimmbecken)	Freitag	21:00 - 21:30 Uhr

Stand: März 2008

Ihre Druckerei für Privat- und Geschäftsdrucksachen
Prospekte, Hefte und Schnelldrucke

Böhm & Co
Offsetdruck

Offsetdruck GmbH · Egonstraße 22 · 79106 Freiburg
Telefon 0761/278352 · Fax 0761/289965 · www.boehm-freiburg.de

Ihre Ansprechpartner im SSVF

Präsident

Stefan Ohletz
Willy-Brandt-Allee 6, 79111 Freiburg, Tel.: 07 61 / 47 45 43, E-Mail: praesident@ssvf.de

Stellvertreter und geschäftsführender Vorstand

Dr. Michael Börner
Verlorener Weg 33b, 79110 Freiburg, Tel.: 07 61 / 89 33 27, E-Mail: mb@ssvf.de

Vorstand für den sportlichen Bereich

Jochen Gulde
79280 Au, Am Dorfbach 1
Tel.: 07 61 / 2 90 89 61,
jochen.gulde@ssvf.de

Vorstand für Verwaltung und Organisation

Helmut Stather
79108 Freiburg, Haierweg 67
Tel.: 07 61 / 4 76 66 54,
organisation@ssvf.de

Vorstand für Finanzen

Peter Frank-Barwisch
79117 FR, Reinhold-Schneider-Str. 16
Tel.: 07 61 / 6 54 83
finanzen@ssvf.de

Schriftführerin

Andrea Müller

Hauptausschuss

Schwimmen
Bernd Pinkes
79111 Freiburg, Basler Landstr. 72a
Tel.: 07 61 / 48 22 64,
schwimmen@ssvf.de

Tauchen
Dr. Bernd Rolker
79100 Freiburg, Vaubanallee 9
Tel.: 07 61 / 27 45 11, tauchen@ssvf.de

Triathlon
Margareta Methmann
79114 Freiburg, Spitalfeldweg 2
Tel.: 07 61 / 4769986

Senioren
Kurt Körber
79249 Merzhausen, Am Gehracker 12
Tel.: 07 61 / 40 49 42, masters@ssvf.de

Springen
Ingrid Haiser
Tel.: 07 61 / 3 30 29

Jugendwart
Kati Gulde
79280 Au, Am Dorfbach 1
Tel.: 07 61 / 2 90 89 61,
kati.gulde@ssvf.de

Wasserball
Armin Hasler
79108 Freiburg, Abrichstraße 2
Tel.: 07 61 / 13 12 65
wasserball@ssvf.de

Tischtennis
Reiner Dierkes
79348 Freiamt, Pechofen 3
Tel.: 0 76 45 / 91 35 36

ZBV
Manfred Zehr
79194 Gundelfingen,
Reinhold-Schneider-Str. 24
Tel.: 07 61 / 5 93 25 39

Geschäftsstelle

79110 Freiburg, Ensisheimer Straße 9
Tel.: 07 61 / 80 77 07, Fax 07 61 / 89 75 007

Montag und Mittwoch 18:00 – 20:00 Uhr
Jochen Gulde

Schwimm-Sport-Verein Freiburg e. V. - Übungsangebot

Schwimmen

Ansprechpartnerin:	**Kati Gulde**	
Schwimmkurse - ab 4 Jahren	Mo. + Mi./Fr.	nach Absprache
	(nur nach Voranmeldung unter Tel. 80 77 07)	
Schwimmkurse – Erwachsene	nach Absprache	
Kaulquappen - Kleinkinder Babybecken	Mittwoch	15:50 - 16:20 Uhr
Frösche - ab 4 Jahre	Mo., Mi. + Fr.	15:00 - 15:45 Uhr
Seepferdchen - ab 5 Jahre 25 m-Becken	Mo. + Mi.	15:00 - 15:45 Uhr
Seehunde - ab 5 Jahre 25 m-Becken	Mo. + Mi.	15:00 - 15:45 Uhr
Forellen - ab 6 Jahre 25 m-Becken	Mo., Mi. + Fr.	15:00 - 15:45 Uhr
Seelöwen - ab 8 Jahre 25 m-Becken	Mo., Mi. + Fr.	15:00 - 15:45 Uhr
Haie/Barakudas - ab 10 Jahre Mo + Mi: Sprungbecken, Fr. 25m Becken	Mo. + Fr. Mi	15:00 - 15:45 Uhr 15:45 – 16:30 Uhr

Leistungsgruppen *(Anwesenheitspflicht !)*

Ansprechpartner:	**Bernd Pinkes**	
Delfine	Mo., Mi.+Fr.	15:00 - 15:45 Uhr
Junghechte	Di. - Fr.	16:30 - 18:00 Uhr
Wettkampfmannschaft	Mo. - Fr.	18:00 - 20:00 Uhr
	Samstag	10:00 - 12:00 Uhr
		16:00 - 18:00 Uhr

Ansprechpartner:	**Kurt Körber**	
Masters	Di., Mi. + Fr	20:00 - 20:45 Uhr
Masters - Freizeitgruppe	Dienstag	20:00 - 20:45 Uhr
Masters - Technikkurs Anfänger	Mittwoch	20:45 - 21:30

Wasserball

Ansprechpartner:	**Armin Hasler**	
D-/E-Jugend	Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
	Mittwoch	17:30 – 19:15 Uhr
	Freitag	18:00 – 20:00 Uhr
C-Jugend	Dienstag	18:00 – 19:30 Uhr
	Mittwoch	17:30 – 19:15 Uhr
	Donnerstag	20:00 – 21:45 Uhr
	Freitag	18:00 – 20:00 Uhr
A-/B-Jugend	Mo. – Fr.	20:00 – 21:45 Uhr
1.+2. Mannschaft	Mo., Mi. + Fr.	20:00 – 21:45 Uhr

Triathlon

Ansprechpartner:	**M. Methmann**	
Schwimmen	Mo., Di. + Fr.	20:00 - 20:45 Uhr
	Samstag	08:00 - 10:00 Uhr (14-tägig)
Krafttraining	Mi.+Sa.	ab 18:30 +14:30 Uhr
Laufen	Samstag	16:00 - 17:30 Uhr

Tauchen / Flossenschwimmen

Ansprechpartner:	**Bernd Rolker**	
Flossenjugend	Mittwoch	17:00 - 18:15 Uhr
	Donnerstag	20:00 - 20:45 Uhr
Freizeitgruppe	Montag	20:00 - 21:00 Uhr
Leistungsgruppe	Mo. + Mi.	20:00 - 21:00 Uhr
	Donnerstag	20:00 - 20:45 Uhr
Krafttraining	Di (nach Absprache)	18:30 - 19:30 Uhr
Schnorcheltauchen	Montag	21:00 - 21:30 Uhr
Gerätetauchen	Mittwoch	20:00 - 21:30 Uhr
Freigewässer	Nach Absprache!	