

# Trockengelegt

Bei geschlossenen Bädern wird es für Schwimmer schwierig: Dominik Abdou, Leon Reinke und Nils Knittel wissen sich aber auch daheim zu helfen



Verschiedene Schwimmstile ganz ohne Badehose: Wie gut, dass Dominik Abdou vom SC Altwarmbüchen derzeit den Gartenzaun zweckentfremden kann.

Von Dorothee Gratz

**Schwimmen.** Durch die Coronapandemie sind sie aus ihrem eng getakteten Alltag als Schüler und Sportler herausgerissen worden. Dominik Abdou, Leon Reinke (beide SC Altwarmbüchen) und Nils Knittel (TuS Wunstorf) müssen die Enttäuschung überwinden und ihre sportlichen Ambitionen den neuen Gegebenheiten anpassen. Die drei 16-Jährigen gehören seit sechs Jahren zum Landeskader und sind mittlerweile auf die höchste Stufe der Jugend, den Kader D3, gerückt.

Alle Bäder und das Sportleistungszentrum sind geschlossen, Trainingslager und Wettkämpfe wurden bis in den Juni hinein abgesagt. Dazu gehören auch die deutsche Jahrgangsmesterschaft, für die sich die drei bereits qualifiziert hatten. „Die soll aber nachgeholt werden, wir müssen uns also fit halten“, sagt Reinke. Der Schüler der

KGS Hemmingen hat morgens schon mit seinem Englischlehrer über Skype Unterricht gehabt und weitere Hausaufgaben erledigt. Ehe sich Yana Guliyewa, seine Trainerin am Landesstützpunkt Hannover, mit dem Trainingsplan für den Tag meldete. Stets stehen zunächst Athletikübungen – Liegestütze, Kniebeugen, Sit-ups und Sprünge – auf dem Trainingsplan, dazu Dehnübungen von oben bis unten. Anschließend geht es zum Joggen oder Radfahren für die Kondition. „Gestern bin ich 45 Kilometer Rad gefahren – mit einem Schnitt von 35 Kilometern die Stunde“, berichtet Reinke nach einer von mehreren Serien, die jeweils 20 Liegestütze umfassen.

Trainerin Guliyewa überlässt es der Eigenverantwortung der Athleten, ob sie bei den Aufgaben etwas trödeln, und verlangt nur eine Mindestmenge. „Schwimmen ist ein Ausdauersport. Die Motivation zum Erhalt der Fitness und die Beschäfti-

gung der Jugendlichen gehören zu meinen Aufgaben“, sagt sie.

Abdou trainiert seine Ausdauer lieber beim Joggen. Einmal vom Zuhause in Isernhagen nach Altwarmbüchen und zurück bringen ihm etwa 20 Kilometer ein. Mal im Sprint, mal locker. Fast 20 Stunden pro Woche verbringt er sonst beim Training. Das fehlt ihm und muss kompensiert werden. Viel Aufmerksamkeit schenkt der Athlet auch den Kraftübungen. Allein 30 Minuten widmet er dem Dehnen der Schultern. „Das ist die Problemzone der Schwimmer“, weiß Abdou aus eigener Erfahrung. Mit einem am Gartenzaun befestigten Zugseil kann die Technik der Schwimmstile simuliert und trainiert werden, der Immobilität der Schulter wird so vorgebeugt.

Knittel hält den Kontakt zu seinen Schwimmfreunden, die er sonst fast täglich sieht, derzeit über eine Whatsapp-Gruppe. Der Schüler des Hölty-Gymnasiums Wunstorf ist

Mitte Februar norddeutscher Meister über 400 Meter Lagen geworden. „Das ist alles ärgerlich. Am schlimmsten finde ich, dass das Trainingslager auf Fuerteventura ausfällt“, sagt Knittel. So muss er sich zu Hause mit dem zugesandten Hausaufgabenpaket und mit Konditions- und Krafttraining beschäftigen.

Aus der Situation das Beste machen zu wollen, darin ist sich das Trio einig. Letztlich sitzen sie ja alle in einem Boot. Auch wenn es momentan auf Grund gelaufen ist.



Teamkollege Leon Reinke trainiert auf dem Rasen. FOTOS: DOROTHEE GRATZ