

Regionalsport // Kitzingen

## Blitzschnell im Wasser

Im Bezirk schwimmen die "Wasserblitze" der TGK auf der Erfolgswelle, bei nationalen Titelkämpfen sehen sie kaum Land. Mit Gewalt einen neuen Michael Phelps hervorzubringen, ist aber gar nicht der Anspruch.

Brustschwimmerin Hannah Voll trainiert die Undulationstechnik. Dabei schraubt sich der Schwimmer bei jedem Zug mit einer schlangentartigen Bewegung weit aus dem Wasser und taucht anschließend schwungvoll wieder ein. Foto: Wagner



"Ich will schwimmen können wie der Mann im Fernsehen!" Die kleine Pauline Zöller wusste genau, was sie wollte, als sie vor gut zwei Jahren zum ersten Mal beim Training der TGK im Kitziinger Hallenbad auftauchte. Inzwischen hat sich die Siebenjährige mit dem Haifischmaul auf der Badekappe von den Anfängern in die Nachwuchs-Wettkampfgruppe hochgestrampelt. Wie jeden Dienstag krault sie mit zwei Dutzend Jungs und Mädchen, wie an einer Perlenschnur hintereinander aufgereiht, durch das 25-Meter-Becken.

Dabei kreisen ihre Arme eleganter, schlagen ihre Beine flüssiger als bei den meisten Erwachsenen auf der anderen Seite der Absperrbojen, wo sich die Nicht-Vereinsschwimmer mühsam durch die Bahnen wühlen. Die Aufnäher auf dem lilä Bade-Leibchen verraten, dass das zierliche Mädchen ihrem Ziel schon ein großes Stück näher gekommen ist: Neben Seepferdchen und Freischwimmer prangen dort zwei Totenköpfe - die Dauerschwimmabzeichen für eine bzw. zwei Stunden im Wasser. "So schwere Aufgaben machen mir total viel Spaß", sagt Pauline und strahlt. Die Dettelbacherin ist einer von rund 300 "Wasserblitzen", wie sich die TGK-Schwimmer nennen.

Damit gehört die Abteilung eher zu den kleinen Fischen unter den 2300 Schwimmvereinen in Deutschland. Spitzenklubs wie der SV 05 Würzburg sind drei Mal so groß. Mit ihren vereinseigenen Bädern haben sie ganz andere Trainingsmöglichkeiten als die TGK, die um jede Hallenminute kämpfen muss. Klaus Rosenkranz war lange Trainer bei solchen Elitevereinen und hatte Weltklasse-Athleten wie den Staffel-Europameister Bengt Zikarsky unter seinen Fittichen. Heute steht der 61-Jährige am Kitziinger Beckenrand. Gemeinsam mit Partnerin Chris Wiegand steuert der Wirtschaftsschullehrer mit der Stoppelfrisur und der runden Brille den Trainingsbetrieb, berät die anderen Übungsleiter und betreut einige Gruppen.

Als die Kinder die Schwimmflossen aus dem Lager holen sollen, bricht ein heilloses Durcheinander aus. Lächelnd beobachtet Rosenkranz, wie die Übungsleiterinnen Ursula Distler und Dieltind Weise mit strenger Stimme für Ordnung sorgen: "Wir machen keine Spaßveranstaltung, aber auch keinen Leistungssport. Ich möchte hier keine Kinder weinen sehen." Statt Drill und harter Auslese setzen Rosenkranz und Wiegand auf ein abwechslungsreiches Training mit Überraschungen.

### Das mysteriöse Wassergefühl

Was er damit meint, zeigt Rosenkranz bei den Masters, die er selbst betreut. Schon mit 20 Jahren darf man dort mitschwimmen. "Zwei Bahnen Badewanne", ruft er. Die Schwimmer legen sich mit dem Rücken aufs Wasser, strecken die Füße nach vorne, wie wenn sie in der Badewanne sitzen würden, und paddeln wild mit den Armen. Diese Technik bringt sie nur im Schnecken tempo voran und sieht völlig lächerlich aus. Aber sie verbessert das Wassergefühl, eines der großen Mysterien des Schwimmsports. "Beim Schwimmen geht es darum, möglichst wenig Widerstand im Wasser zu erzeugen, wenn man die Arme nach vorne schiebt, und möglichst viel, wenn man sie wieder zurückzieht", erklärt Klaus Rosenkranz. Und Spaß macht's auch: Die Schwimmer prusten, lachen und bestaunen gegenseitig ihre Verrenkungen.

Neben den Masters und den Kindern (ab Jahrgang 2004) trainieren auch die "Kaulquappen" (ab 2007) und das Jugend-Wettkampfteam (ab 2002) - insgesamt rund 80 Sportler.

Samstagvormittags ist noch mehr Leben im Aqua-Sole: Da bringen Elisabeth May und ihre fünf Übungsleiter den Kleinsten bei, wie man sich richtig im Wasser bewegt. Am Ende des einjährigen Lehrgangs beherrschen sie das Kraulen, Brust- und Rückenschwimmen. 50 bis 60 Kinder macht die TGK jährlich fit fürs Seepferdchen - und schafft sich so eine Nachwuchsbasis, da viele Kinder danach im Verein

Meist

gelesen

**Dettelbach**  
Zahlreiche Hallenturniere in Dettelbach und Iphofen

**Rödelsee**  
Rödelsee klarer Favorit gegen das Schlusslicht

**Kitzingen**  
Raimund Eichelbröner neuer Trainer des SSV Kitzingen

**Dettelbach**  
VfB Stuttgart glänzt in Dettelbach und holt Turniersieg

**Kitzingen**  
Rottenbauer und Mainbernheim gewinnen bei Rot-Weißen

Jetzt zu Yello wechseln!  
  
 Gelb. Gut. Günstig.

**Jetzt zu Yello wechseln**  
Der günstige Yello Strom mit 1 Jahr voller Preisgarantie und 20 kWh Gratis-Strom.



**Condor Eintagsfliegen**  
Früher oder später fliegen wir Sie. Besser früher. Traumziele schon ab 49,99 Euro.



**Traumpartner suchen!**  
Partnervermittlung auf neuem Niveau! Suchen Sie Ihren Traumpartner bei eDarling.

### Bundesliga-Tippspiel



**Bundesliga-Tippspiel:**  
Mittippen & Freikarten gewinnen!

Schnell registrieren, einloggen und ab ins Tippvergnügen!

### Brose Baskets TV

Listenansicht

Boxansicht

1 Brose Baskets Talk: Basketball-Stammtisch 44:26



19.12.2012 Sehen Sie hier das Video des letzten Basketball-Talks vom Montag, 17. Dezember 2012. Thorsten

▶ Abspielen

2 Brose Baskets Talk: Basketball-Stammtisch 56:42

3 Fan-Aktion "Sechster Mann" bei den Brose 3:27

4 Der Brose Baskets Talk - monatlich auf 0:22

5 Brose Baskets Talk: Basketball-Stammtisch 49:06

6 Brose Baskets und infranken.de initiieren 1:16

7 Insight - Das Brose Baskets TV-Magazin 15:00

8 Insight - Das Brose Baskets TV-Magazin 15:01

9 Insight - Das Brose Baskets TV-Magazin 15:00

10 Insight - Das Brose Baskets TV-Magazin 15:00

Alle Videos »

weeterschwimmen. "Wir bieten das ganze Programm, vom Anfängerkurs über den Breiten- bis zum Wettkampfsport - aber in begrenztem Rahmen", sagt Klaus Rosenkranz mit Blick auf die knappen Trainingszeiten.

#### Die Kraft der Welle

Auch unter diesen Voraussetzungen kann man es mit Talent und Ehrgeiz weit bringen. Das beweist eine dunkelhaarige junge Frau im schwarzen Vereinsbadeanzug, die sich mit energischen Schüben durchs Wasser pflügt. Mariel Robert gehört zu den besten Brustschwimmerinnen Bayerns im Jahrgang 1994 und startete kürzlich bei der Deutschen Kurzbahn-Meisterschaft in Wuppertal über die 100-Meter-Distanz. Nach jedem Armzug schraubt sie sich mit dem Rumpf hoch aus dem Wasser und schießt durch die Kraft des Beinschlags wie ein Pfeil vorwärts. Beim Eintauchen knickt sie mit der Hüfte ein und streckt die Arme wieder nach vorne. "Undulation" nennt sich diese wellenartige Bewegung. Sie ist eng mit dem Delfinstil verwandt und schwer zu erlernen, setzt sich aber immer mehr durch. "Dabei kommt es auf das richtige Timing und das Wassergefühl an", erklärt sie.


#### Zu wenig für nationale Elite

Auf dem Zettel, der in Klarsichtfolie auf ein Schwimmbrett gepinnt ist, stehen für sie heute acht Übungen in allen vier Schwimmarten. Mit Ein- und Ausschwimmen kommen rund vier Kilometer zusammen. Diese Strecke spult sie drei Mal pro Woche ab, außerdem trainiert sie montags in der Turnhalle ihre Athletik und geht für die Ausdauer joggen. Ein stattliches Pensum - und trotzdem zu wenig, um mit der nationalen Elite mithalten zu können.

In Wuppertal scheiterte Mariel Robert im Vorlauf, trotz persönlicher Jahresbestzeit reichte es nur zu Platz 76 von 89. Ein bisschen hat sie dieses Ergebnis schon enttäuscht. Immerhin war sie viereinhalb Stunden mit dem Wohnmobil unterwegs - für effektiv 75,72 Sekunden im Wasser. Aber eigentlich weiß die Gymnasiastin genau, dass sie fast das Maximum herausgeholt hat gegen eine Konkurrenz, die locker drei Mal so intensiv trainiert. "In so einem Verein, wo nur auf Leistung getrimmt wird, möchte ich gar nicht schwimmen. Mir ist auch eine gute Gemeinschaft wichtig - und die haben wir hier", sagt Mariel Robert mit überzeugter Stimme. Dafür nimmt sie gerne in Kauf, dass sie es bei der TGK nie so weit bringen wird wie der Mann im Fernsehen. Kann auch nicht so wichtig sein, wenn sich die kleine Pauline nicht mal daran erinnert, wie er heißt.

#### Sport-Mix

Listenansicht | Boxansicht

<b>1 Armstrong erzählt Persönliches bei Oprah</b>	<b>1:29</b>
 Austin, 19.01.13: In Teil zwei des mit Spannung erwarteten Interviews von Oprah Winfrey mit Lance Armstrong	 Abspielen
<b>2 Armstrong: Tony Martin erwartet "Urknall"</b>	<b>1:08</b>
<b>3 Armstrong soll Doping gestanden haben</b>	<b>1:42</b>
<b>4 Hoffnung auf Armstrong-Beichte</b>	<b>2:25</b>
<b>5 Philippe Croizon gelingt Tauchrekord</b>	<b>1:34</b>
<b>6 Handball-WM: Wundertüte DHB-Team</b>	<b>2:02</b>
<b>7 Olympiasieger Reckermann macht Schluss</b>	<b>0:30</b>
<b>8 Neues Anti-Doping-System im Reitsport</b>	<b>2:00</b>
<b>9 Armstrong: Doping-Geständnis bei Oprah?</b>	<b>0:50</b>
<b>10 Zuschauer attackiert Marathonläufer</b>	<b>0:39</b>

[Alle Videos »](#)

#### Aktuelle Gewinnspiele



Shadowland T-Shirts  
Wir verlosen 6 T-Shirts von  
Shadowland des PILOBOLUS Dance  
Theaters



Werde der 6te Mann  
Der exklusive Einblick hinter die  
Kulissen der Brose Baskets