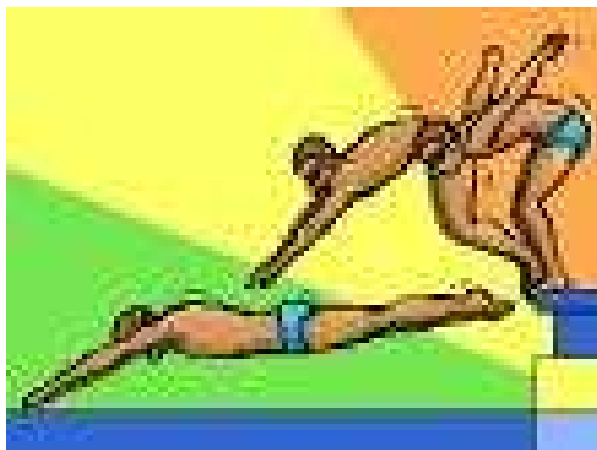


**IAT-Test des
Schwimmbezirks Nordwestfalen
am 20. und 21. Februar 2010
in Münster und Gladbeck**

**20. Februar 2010 Landteil in der Leichtbauhalle UNI Münster Philippstraße
Leichtathletikhalle Horstmarer Landweg (2000m Lauf)**



21. Februar 2010 Wasserteil in der Traglufthalle in Gladbeck auf der Schützenstraße



Einlass: 12:00 Uhr vorauss. Ende: 17:30 Uhr

Überprüfung der Schulterbeweglichkeit
Überprüfung der Rumpfbeweglichkeit
Überprüfung der Fußbeweglichkeit (Strecken)
Überprüfung der Fußbeweglichkeit (Beugen)
Kasten-Bummerrang-Test
Liegestütz
Rumpfheben aus der Rückenlage
Klimm-Züge
Überprüfung der Treibhöhe
3er-Hopp Sprung

2000m Lauf

evtl. in der Leichtathletikhalle Horstmarer Landweg

Riegeneinteilung

IAT-Test Landteil 21. Februar 2010 in Münster

Mädchen

Riege 1

Pohl	Chiara	2000	SG Gladbeck
Illner	Mandy	2000	SG Gladbeck
Hüchtebrock	Jasmin	2000	SG Gladbeck
Zweihaus	Zoé	2000	TVE Greven
Gerner	Lena	2000	SV BW Recklinghausen
Krause	Katharina	2000	SV BW Recklinghausen
Koziak	Michelle	2000	SV Nept. Erkenschwick
Bennemann	Maike	2000	SV Nept. Erkenschwick
Bennemann	Annika	2000	SV Nept. Erkenschwick
Strobel	Franziska	2000	SGS Münster
Behrendt	Christina	2000	SGS Münster

Riege 2

Schulte	Franziska	2000	SGS Münster
Rüttger	Guilia	2000	SGS Münster
Krausa	Hannah	2000	SG Gladbeck
Shi	Jia Ming	2000	TVE Greven
Pommerin	Svenja	2000	SV BW Recklinghausen
Böse	Theresa	2000	SV Rheine
Remke	Melina	2000	SV Rheine
Schmidt-Hutten	Hanna	2000	SV Nept. Erkenschwick
Brandt	Lena	2000	SV Nept. Erkenschwick
Knillmann	Lina	2000	SV Nept. Erkenschwick
Mogel	Alina	2000	SG Gladbeck

Riege 3

de Vries	Benita	1999	SG Gladbeck
Rudolf	Carina	1999	SG Gladbeck
Rosenthal	Leonie	1999	TVE Greven
Wolinski	Evelina	1999	SV BW Recklinghausen
Hils	Sina	1999	SV BW Recklinghausen
Elbe	Caitlin	1999	SV Nept. Erkenschwick
Schäpertöns	Friederieke	1999	SV Nept. Recklinghausen
Kühn	Chiara	1999	SV Nept. Recklinghausen
Werges	Maike	1999	SGS Münster
Kort	Celia	1999	SV Epe
Kort	Liliana	1999	SV Epe

Riege 4

Pollmann	Carolin	1999	SV Nept. Recklinghausen
Schinder	Maria	1999	SV Nept. Recklinghausen
Machate	Malin	1999	TVE Greven
Wimmer	Isabel	1999	SG Gladbeck
Busse	Louisa	1999	SG Gladbeck
Jaske	Samira	1999	SGS Münster
Wasmer	Sophie	1999	SGS Münster
Baum	Greta	1999	SGS Münster
Weiß	Raphaella	1999	SGS Münster
Amshoff	Lina	1999	SV Epe
Albers	Jana	1999	SGS Münster

Riegeneinteilung

IAT-Test Landteil 20. Februar 2010 in Münster

Jungen

Riege 1

Mönig	Nikolas	2000	SG Gladbeck
Wirgs	Timo	2000	SG Gladbeck
Cimo	Giuliana	2000	SV BW Recklinghausen
Pohlmann	Lukas	2000	SV BW Recklinghausen
Theising	Simon	2000	SV Rheine
Beckmann	Max	2000	SV Rheine
Redemann	Fleming	2000	SV BW Recklinghausen
Falk	Mattis	2000	SV Nept. Erkerschwick
Schmidt-Hutten	Jan	2000	SV Nept. Erkerschwick
Stewing	Roman	2000	SV Delphin Dorsten
Wiesenack	Luca	2000	SGS Münster

Riege 2

Eckervogt	Alexander	2000	SGS Münster
Botz	Tilman	2000	SGS Münster
Epping	Roman	2000	SG Gladbeck
Theising	Simon	2000	SV Rheine
Kunert	Finn	2000	SGS Münster
Landwehr	Carlo	2000	SGS Münster
Lederer	Robin	2000	SGS Münster
Nathmann	Jonas	2000	SGS Münster
Grapperhaus	Tim	2000	SC Coesfeld/SGS Münster
Orlowski	Sven	1999	SG Gladbeck
Kühn	Luca	1999	SV Nep. Recklinghausen
Terhorst	Philip	1999	TSV Bocholt

Riege 3

Ernst	Alexander	1999	SGS Münster
Blanc	Luca	1998	SG Gladbeck
Albrecht	Niels	1998	TVE Greven
Holtkamp	Lukas	1998	TVE Greven
Hildmann	Jonathan	1998	TVE Greven
Anft	Niklas	1998	TVE Greven
Behrendt	Timo	1998	SV BW Recklinghausen
Fuchs	Alexander	1998	SV Nept. Recklinghausen
Kabisch	Julian	1998	SGS Münster
Bodemer	Nils	1998	SGS Münster
Rahm	Nicolai	1998	SGS Münster
Walaschewski	Moritz	1998	SGS Münster

Einlass: 12:00 Uhr vorauss. Ende: 15:00 Uhr

Ablaufplan für die Schwimmhalle

7,5m	Gleiten in der Bauchlage
15m	Delfin-Kicks in der Bauchlage
15m	Delfin-Kicks in der Rückenlage unter Wasser !!!!!!!!
50m	Brust ganze Lage
50m	Kraul Beinarbeit
400m	Kraul ganze Lage

Bahneinteilung für alle Starts

IAT-Test Wasserteil 21. Februar 2010 in Gladbeck

Mädchen

Lauf 1

Pohl	Chiara	2000	SG Gladbeck
Illner	Mandy	2000	SG Gladbeck
Hüchtebrock	Jasmin	2000	SG Gladbeck
Zweihaus	Zoé	2000	TVE Greven
Gerner	Lena	2000	SV BW Recklinghausen
Krause	Katharina	2000	SV BW Recklinghausen
Koziak	Michelle	2000	SV Nept. Erkenschwick
Bennemann	Maike	2000	SV Nept. Erkenschwick

Lauf 2

Bennemann	Annika	2000	SV Nept. Erkenschwick
Strobel	Franziska	2000	SGS Münster
Behrendt	Christina	2000	SGS Münster
Schulte	Franziska	2000	SGS Münster
Rüttger	Guilia	2000	SGS Münster
Krausa	Hannah	2000	SG Gladbeck
Shi	Jia Ming	2000	TVE Greven
Pommerin	Svenja	2000	SV BW Recklinghausen

Lauf 3

Böse	Theresa	2000	SV Rheine
Remke	Melina	2000	SV Rheine
Schmidt-Hutt	Hanna	2000	SV Nept. Erkenschwick
Brandt	Lena	2000	SV Nept. Erkenschwick
Knillmann	Lina	2000	SV Nept. Erkenschwick
Mogel	Alina	2000	SG Gladbeck
de Vries	Benita	1999	SG Gladbeck
Rudolf	Carina	1999	SG Gladbeck

Lauf 4

Rosenthal	Leonie	1999	TVE Greven
Wolinski	Evelina	1999	SV BW Recklinghausen
Hils	Sina	1999	SV BW Recklinghausen
Elbe	Caitlin	1999	SV Nept. Erkenschwick
Schäpertöns	Friederieke	1999	SV Nept. Recklinghausen
Kühn	Chiara	1999	SV Nept. Recklinghausen
Werges	Maike	1999	SGS Münster
Kort	Celia	1999	SV Epe

Lauf 5

Kort	Liliana	1999	SV Epe
Pollmann	Carolin	1999	SV Nept. Recklinghausen
Schinder	Maria	1999	SV Nept. Recklinghausen
Machate	Malin	1999	TVE Greven
Wimmer	Isabel	1999	SG Gladbeck
Busse	Louisa	1999	SG Gladbeck
Jaske	Samira	1999	SGS Münster
Wasmer	Sophie	1999	SGS Münster

Lauf 6

Baum	Greta	1999	SGS Münster
Weiß	Raphaela	1999	SGS Münster
Amshoff	Lina	1999	SV Epe
Albers	Jana	1999	SGS Münster

Bahneinteilung für alle Starts
IAT-Test Wasserteil 21. Februar 2010 in Gladbeck

Jungen

Lauf 1

Mönig	Nikolas	2000	SG Gladbeck
Wirgs	Timo	2000	SG Gladbeck
Cimo	Giuliana	2000	SV BW Recklinghausen
Pohlmann	Lukas	2000	SV BW Recklinghausen
Theising	Simon	2000	SV Rheine
Beckmann	Max	2000	SV Rheine
Redemann	Fleming	2000	SV BW Recklinghausen
Falk	Mattis	2000	SV Nept. Erkerschwick

Lauf 2

Schmidt-Hutten	Jan	2000	SV Nept. Erkerschwick
Stewing	Roman	2000	SV Delphin Dorsten
Wiesenack	Luca	2000	SGS Münster
Eckervogt	Alexander	2000	SGS Münster
Botz	Tilman	2000	SGS Münster
Epping	Roman	2000	SG Gladbeck
Theising	Simon	2000	SV Rheine
Kunert	Finn	2000	SGS Münster

Lauf 3

Landwehr	Carlo	2000	SGS Münster Landwehr
Lederer	Robin	2000	SGS Münster Lederer
Landwehr	Carlo	2000	SGS Münster Landwehr
Lederer	Robin	2000	SGS Münster Lederer
Landwehr	Carlo	2000	SGS Münster Landwehr
Lederer	Robin	2000	SGS Münster Lederer
Landwehr	Carlo	2000	SGS Münster Landwehr
Ernst	Alexander	1999	SGS Münster

Lauf 4

Blanc	Luca	1998	SG Gladbeck
Albrecht	Niels	1998	TVE Greven
Holtkamp	Lukas	1998	TVE Greven
Hildmann	Jonathan	1998	TVE Greven
Anft	Niklas	1998	TVE Greven
Behrendt	Timo	1998	SV BW Recklinghausen
Fuchs	Alexander	1998	SV Nept. Recklinghausen
Kabisch	Julian	1998	SGS Münster

Lauf 5

Bodemer	Nils	1998	SGS Münster
Rahm	Nicolai	1998	SGS Münster
Walaschewski	Moritz	1998	SGS Münster