



Rätselraten über die nächste Einheit

Neue Ideen beim Trainingslager in Senftenberg umgesetzt

Senftenberg. Erst im Oktober und jetzt gleich wieder im April, in den Osterferien, ging es ins Trainingslager nach Senftenberg. Mit dem Wechsel ins Frühjahr versprechen sich die Übungsleiter eine bessere Vorbereitung auf die Wettkampfsaison, als wenn im Spätherbst eine relativ lange Wettkampfpause bevorsteht.

23 Kinder und Jugendliche der Altersklassen U10 bis U18 fuhren mit. Vor- und nachmittags wurde jeweils drei Stunden lang trainiert, weil mehr Zeit war, ging es nicht im Rahmen des Programms, sondern zusätzlich ins Schwimmbad. Und die Trainer waren insgesamt begeistert: „Von der Disziplin und der Leistungsbereitschaft war es das bisher beste Trainingslager“, lobt Pieter Bickenbach, auch im Namen der anderen Übungsleiter Ricarda Bohrisch, Susanne Thielemann und René Bertel.

Die Vier haben sich aber auch selbst viel Mühe gegeben, neuen Schwung reinzubringen. Nachdem sie kurz zuvor eine weitere Ausbildung zum Trainer C genossen haben, setzten sie aus dem Themenblock Sprint/Sprung in der U14/U16 einige Ideen um. Zum Beispiel Elemente wie den Absprung und die Flugphase beim Weitsprung. „Da haben sich die Sportler super verbessert“, spricht Pieter Bickenbach für seine Gruppe.

Neu war, dass beim Training gefilmt wurde und die Leichtathleten in der Auswertung – sogar im Slow-Motion-Modus – ihre Technik selbst analysieren konnten.

Aber schon in der Vorbereitung auf den nächsten Tag ließen die Übungsleiter Phantasie und Einsatz walten. René Bertel hatte Flipcharts organisiert, auf dem die Schwerpunkte je Altersklasse aufgeführt wurden. Allerdings etwas verschlüsselt in Bild und Text. „Da sollte jeder herausfinden, was er zu tun hat. Da haben einige ganz schön überlegt“, so Pieter und muss schmunzeln.

Etwas geändert wurde auch das Morgenprogramm mit dem Läufchen vor dem Frühstück. Jeder musste zwar wieder mindestens eine Runde im Wald einlaufen, aber diesmal konnte jeder sein Tempo selbst bestimmen. Das wurde bestens angenommen. Es gab kein Murren mehr, insgesamt sei wenig diskutiert worden, waren die Kinder begieriger als sonst, so die Wahrnehmung der Übungsleiter.

Ihr Ziel war es, Grundlagen in der Technik zu legen und zu verbessern. Große Verbesserungen wurden eine Woche später zur Bahneröffnung noch nicht erwartet. Aber die Saison beginnt ja auch erst.