



Aha-Effekte im Trainingslager

**22 Kinder bereiteten sich unter Anleitung von sechs Trainern
in Senftenberg auf die Freiluftsaison vor**

Senftenberg. Wieder liegt ein gelungenes Trainingslager in Vorbereitung auf die Freiluftsaison hinter unseren Leichtathleten. 22 Kinder bis zur U14 und sechs Trainer weilten eine Woche vor Ostern für fünf Tage an allbekannter Stätte in Senftenberg.

Das Trainingsprogramm war breit gestrickt mit vielen Übungen für Sprungdisziplinen, Wurf und Läufe vom Sprint bis zur Mittelstrecke. „Wir haben den Kindern bei den Starts gezeigt, worauf sie achten müssen, wie sie zum Beispiel schnell aus dem Startblock herauskommen“, erzählt Trainer René Bertel. „Ihnen die Technik zu zeigen, das ist ein Prozess. Wir erklären ihnen immer wieder, warum wir etwas machen, warum zum Beispiel beim Sprinter-Abc das Unterfernen wichtig ist,“ nennt er Beispiele. Ein Prozess ist auch die Verinnerlichung der Technik. Gleich mehrere Trainer haben Momente erlebt, als Kinder feststellten: „Ach so geht das!“ – „Das meinen Sie!“ - „Deshalb müssen





wir das immer machen“. Man habe manchmal direkt gesehen, „wie über dem Kopf eines Kindes eine Glühbirne

anging“ (O-Ton) und sich das Verstehen über das Gesicht ausbreitete.

In die Trainingseinheiten gehörten viele Sprünge in die Weitsprunggrube und lange Läufe – alles noch in der Halle, aber eben möglich, anders als in der heimischen Halle. Viel wurde auch für die Koordination getan, zum Beispiel mit Staffelspielen. Auch Stabübergaben bei den Staffeln wurden intensiv geübt – mit einer neuen Technik, die sich hoffentlich in den kommenden Monaten auszahlen wird. Ebenso wie das Wurftraining, das besonders für die Teilnehmer am Ostseepokal in einer Woche wichtig wird.

Wieder hat es sich gelohnt, dass Trainer wie Pieter Bickenbach die Kinder beim Üben filmten und gemeinsam die Abläufe ausgewertet wurden. „Die Kinder können das schon gut umsetzen“, berichtet René Bertel. Nur für die drei Jüngsten der U10 wäre der viele Input und die Belastung mit zwei Trainingseinheiten am Tag manchmal etwas viel gewesen. Aber auch das hätten sie gut durchgestanden.

Der morgendliche Waldlauf gehört nach wie vor nicht zum Lieblingsauftakt der Kinder in den Tag ... Aber alle standen pünktlich zum ein- bis zwei-Kilometerlauf am Treffpunkt. Und fanden im Vergleich die morgendliche Kühle doch angenehmer als die Wärme während des Abschlusslaufes kurz vor der Abfahrt am Dienstag.

Für die Freizeit gab es keine Vorgaben – außer den gemeinsamen Schwimmbadbesuch.

Ein weiteres Trainingslager ist fest eingeplant. Dann wahrscheinlich wieder auch mit den älteren Athleten der U16, die diesmal bei Hartmut Schulze zu Hause trainierten.



Text: Kerstin Bechly (4/2019), Fotos: Susanne

Thielemann