

# Sprinten, Springen, Staffelwechsel

Viertes Trainingslager in Senftenberg / viel Zeit für Ballspiele – wenig Zeit fürs Handy

**Senftenberg.** Zum vierten Mal boten die Übungsleiter des SC Frankfurt ihren Leichtathleten in den Herbstferien ein Trainingslager an. 15 Mädchen und sechs Jungen der Jahrgänge 2007 bis 2003 sowie vier Betreuer verbrachten fünf Tage in Senftenberg und trainierten in der von Wettkämpfen und vorigen Trainingslagern bekannten Niederlausitzhalle.

Um den einzigen Kritikpunkt vorwegzunehmen: Auf das frühe Aufstehen und den morgendlichen Lauf durch den Wald hätten die Nachwuchsathleten am liebsten verzichtet ...

An drei Tagen eine und an zwei Tagen zwei Trainingseinheiten standen für die SC-Leichtathleten auf dem Programm. Diesmal musste auch keine Trainingseinheit wegfallen, wie es in den Vorjahren manchmal durch den Nachtflohmarkt in der Halle der Fall war.

Während alle gemeinsam Erwärmung, Dehnung und Spiele durchführten, wurde danach intensiv in kleinen Gruppen der einzelnen Altersklassen trainiert. „Wir haben die Schwerpunkte auf Sprintanläufe, Sprungkraft und Staffelwechsel gelegt“, berichtet Susanne Thielemann, neben Ricarda Bohrisch, Pieter Bickenbach und René Bertel einer der vier Übungsleiter.



Um einen Vergleich der Leistungen zu ermitteln, wurden bei allen Kindern zu Beginn und zum Abschluss des Trainingslagers die Werte über 50 m, 800 Meter und im Weitsprung getestet. „Im Weitsprung gab es kaum Verbesserungen, aber im Sprint haben sich alle verbessert“, so Susanne Thielemann.

Das intensive Training hatte es in sich: Die Anstrengung war einigen anzusehen und ganz ohne Muskelkater vergingen die Tage bei den





meisten ebenfalls nicht. Auch wenn sich einige leicht verletzt, kehrten zumindest alle gesund, also frei von Erkältungen zurück.

Eingebaut wurden viele Spiele wie Abwurf- und Brennball, weil das im Training viel zu kurz kommt. Und wie immer gehörte der Besuch der Schwimmhalle zum Aufenthalt dazu.

In der Freizeit freuten sich die Ältesten auf das Billardspielen, die Jüngeren haben sich ebenfalls gut miteinander beschäftigt, Fernsehen war auch erlaubt und „als Gruppe hat es insgesamt gut funktioniert“, freut sich Susi Thielemann. Damit meint sie nicht nur die Kinder, sondern schließt das Übungsleitererteam mit ein. „Wir können uns aufeinander verlassen. Mit Riccy hatte ich sogar einige Male im selben Moment dieselbe Idee. Wir freuen uns schon auf das nächste Trainingslager und wollen dann auch mal andere Seiten von Senftenberg entdecken.“

Übrigens hat auch niemand der Kinder Schaden genommen, obwohl die Zeit mit Handy und Smartphone auf die Mittagspause und die Zeit nach dem Abendbrot begrenzt war. Im Gegenteil: Im nächsten Jahr wollen alle wieder mit dabei sein. Dann findet das Trainingslager bereits in den Osterferien statt und wird dann seinem Anliegen als zielgerichtete Vorbereitung auf die neue Wettkampfsaison erst richtig gerecht.

Text: Kerstin Bechly (11/2016), Fotos: Susi Thielemann

