



E-Kader-Oberfranken 2012/2013

Erster Lehrgang: 26. und 27. Oktober in Falkenberg-Tannenlohe

So richtig glücklich war niemand darüber, dass der erste E-Kader-Lehrgang und das erste Winterwochenende exakt zusammengefallen sind. Aber unserer Stimmung konnte das keinen Abbruch tun und so haben wir mit Improvisation, Galgenhumor und vor allem mit einer prächtig aufgelegten Gruppe von 21 hochmotivierten Sportlerinnen und Sportlern das Beste aus der Situation gemacht.

Erste Trainingseinheit (Samstagvormittag)

Lustvolles Joggen durch den Wald mit Bergabläufen

Zweite Trainingseinheit (Samstagnachmittag)

Am Nachmittag haben wir kurzerhand die Jugendherberge in eine Trainingshalle umgewandelt und die Sportler auf zwei Gruppen verteilt.

Gruppe 1: Rhythmisches Aufwärmen mit Musik, Lauf-ABC (auf Mattenbahn und über kleinen Hürden), Laufspiel und vieles mehr

Gruppe 2: Wurfkoordination, Treppentraining, Drehübungen und vieles mehr (nach ca. 75 Minuten habe die Gruppen gewechselt, jeder Sportler hat also das volle Programm mitgemacht)

Dritte Trainingseinheit (Sonntagmorgen)

Aufwärmen in der Jugendherberge mit Koordinationsübungen. Dann raus an die frische Luft, ein paar zügige Läufe am See (Staffel, Partnerübungen) und dann wie immer: der legendäre Wettlauf um den See mit Matsche, nassen Füßen und total versauten Trainingsklamotten.

Bis auf einen gequetschten Daumen (das ist nicht beim Training passiert!) haben alle Athleten das Wochenende offensichtlich gut überstanden. Eventuelle Ermüdungserscheinungen am Montag müssen nicht zwangsläufig auf die Trainingsintensität zurückzuführen sein.

Der Gesamteindruck von unserem diesjährigen Team: gute Grundausbildung in Sachen Koordination. Kompliment an die Heimtrainer und Heimtrainerinnen.

Ein ganz großes Dankeschön an das Trainerteam: Frank und Cynthia Hörl, Andreas Fenn, Sandra Nossek, Sabine Krippner, Elvira Hohberger und ein Extra-Dank an Werner Krippner für die Unterstützung.

Der nächste Lehrgang findet statt am 24. November in Weißenstadt (mit Trainerfortbildung).

Andreas Pietsch

... so, und jetzt noch ein paar Bilder zur Weiterleitung an die Sportler











