

Osterlehrgang im Leistungszentrum Herzogenhorn 31.03. bis 05.04.2013

Der Winter hatte über die Osterfeiertage den Hochschwarzwald noch voll im Griff. Und so war am Tag unserer Anreise auf der Skipiste Grafenmatt noch ein reger Wintersportbetrieb im Gange. Die Schneeraupe holte uns, das heißt die **Trainer David Kurch, Ingo Fein und Peter Immesberger** sowie die elf Lehrgangsteilnehmer um 17 Uhr am Feldbergpass ab, so dass wir pünktlich zum Abendessen im Leistungszentrum waren. Da lag es nahe dass **David Kurch** um es gleich vorweg zu nehmen, mit unseren Sportlern auf einer präparierten Kurzstrecke eine kleine Skischule zur Gewöhnung an den Langlaufski durchführte.



In dieser Lehrgangs-woche begann auch der neue MAZ für die Jugendlichen an dessen Ende die IDJM in Obrigheim Hauptwettkampf steht. Somit war diese Woche auch als Einstiegstraining mit viel Grundlagentraining und die Ausbildung der Konditionellen Fähigkeiten geplant. Es wurde ein von **David Kurch** ausgearbeiteter Standardisierter 10-Kampf durchgeführt der die Leistungsfähigkeit der einzelnen Athleten genau erkennen lässt.

Zusätzlich wurde neben dem Hanteltraining viel allgemeines Krafttraining und Volleyballspiele gemacht um für den kommenden MAZ einen guten Grundstein zu legen. In einer Theorieveranstaltung wurden die Kenntnisse der Lehrgangs-teilnehmer über technische Abläufe und die Technikanalyse erweitert. Nach dieser anstrengenden Theorieeinheit wurde zusammen mit den Judoka ein gemeinsamer Filmabend veranstaltet.



Den Trainingsfreien Tag nutzten wir zu einer Wanderung auf Schneeschuhen zur Krunkelbachhütte. Das Essen war wie immer ein Genuss wofür wir uns beim Koch **Bernhard Müller** sowie bei der guten Seele des Hauses, **Ute Notstein** ganz herzlich bedanken.

Peter Immesberger
Landestrainer