

Kadersichtungslehrgang vom 18.01. bis 20.01.2013

Vom 18. bis zum 20. Januar fand der Kadersichtungslehrgang des Baden-Württembergischen Gewichtheberverbandes in der Sport-schule Steinbach statt. Landestrainer Peter Immesberger führte sieben Nachwuchs-Gewichtheber durch die Theorie-, Gewichtheber-, Leichtathletik- und Schwimmereinheiten. Neben der Anstrengung im Training gab es auch viel Spaß beim Schwimmen und Spielen. Nach dem Abendessen am ersten Tag wurde sofort mit dem Training der leichtathletischen Disziplinen Sternlauf und Dreisprung begonnen. Nach Sprung- und Laufübungen sowie ‚Fußballtennis‘ verabschiedeten sich die Schüler zur wohlverdienten Nachtruhe.

Der nächste Tag begann mit 45 Minuten Schwimmen im hauseigenen Hallenbad. Nach dem darauf folgenden Frühstück begann der erste Theorieunterricht über die Kleiderordnung des Gewichthebers beim Wettkampf. Nach der ersten Theorieeinheit folgte die erste von drei Trainingseinheiten, für die von den Heimtrainern extra ein spezieller Trainingsplan angefertigt wurde. Derselbe Ablauf wiederholte sich nach dem Mittagessen erneut.

Nach dem zweiten Training wurde noch die leichtathletische Disziplin des Kugelschrockwurfes geübt und Hallenhockey gespielt. Das Ende des Tages verbrachte die Gruppe wieder im Schwimmbad, wo aus einer kleinen Idee ein Großprojekt wurde, an dem sich fast alle beteiligten: das Schwimmbrettboot. (Foto) Es sollte einen der Gewichtheber des TSV Heinsheim einmal im Becken herumfahren lassen können. Doch als nach dem fünften Zusammenbrechen der Konstruktion in der Beckenmitte keine Zeit mehr war, wurde das Projekt beendet.



Am nächsten Tag, dem letzten, wurde ein Test über die Theorieeinheiten geschrieben, auf diesen folgte das dritte Training, ein leichtathletisches Abschlusstraining in der Sporthalle und das Ende der Veranstaltung. Nach dem Mittagessen wurden die Schüler wieder nach Hause entlassen.

Reinhardt Stöhrle
Lehrgangsteilnehmer