

Kadersichtungslehrgang vom 17.–19.01.2014 in der Sportschule Steinbach

Zu diesem Lehrgang wurden wir als Fördergruppenmitglieder in die Sportschule Steinbach eingeladen. Unsere Trainer waren Landestrainer Peter Immesberger, Ralf Eicher vom AC Weinheim und Eric Kübler vom TSV Heinsheim. Nach der Anmeldung und dem Beziehen der Zimmer ging es zum Abendessen. Wie immer hatte die Sportschule ein riesiges Buffet mit leckeren Speisen vorbereitet. Nach einer kurzen Pause gingen wir in den Kraftraum wo die Eingangsbesprechung stattfand. Wir wurden von den Trainern begrüßt, dann wurde der Zeit-Plan für das Wochenende besprochen.

Damit sich die Lehrgangsteilnehmer untereinander besser kennenlernen konnten, setzten wir uns zu einem Kreis und sagten dann die Namen der Lehrgangsteilnehmer nacheinander auf. Danach machten wir nach einem kurzen aufwärmen ein Stationen Training und gingen anschließend in die Halle zum Dreier-Hopp Sprung und Standweitsprung. Zum Abschluss spielten wir noch Hockey und um 22:30 Uhr war Bettruhe. Zu unserem Unmut sammelten die Trainer die Handys ein.

Am folgenden morgen wurden wir um 7 Uhr zum schwimmen geweckt. Die meisten von uns wären lieber noch im Bett geblieben, doch als wir erst einmal im Wasser waren, hatte jeder einen Riesenspaß. Am Anfang schwammen wir Bahnen, dann spielten wir Wasserball. Zum Frühstück standen frische Brötchen, Müsli, Obst etc. auf dem Buffet und es war wieder sehr lecker! Nach einer kurzen Pause trafen wir uns im Lehrsaal zu unserer ersten Theoriestunde.

Um 9 Uhr schnappten wir unsere Gewichtheber Schuhe und gingen in den Kraftraum wo ein hartes Training auf uns wartete. Danach machten wir in der Halle ein spezielles Lauf- und Sprungkrafttraining. Angeleitet wurden wir von einer Leichtathletiktrainerin, während der Sportler dieser Trainerin in dieser Zeit mit unserem Landestrainer im Kraftraum Reißen und Stoßen machte. Nach dieser Trainingseinheit hüpfen wir schnell unter die Dusche, denn das leckere Mittagessen wartete schon auf uns. Nach diesem harten Vormittag hatten wir dann Mittagspause und chillten auf unseren Zimmern.

Nach der zweiten Theorieeinheit, wo wir uns mit der Kleiderordnung und den technischen Regeln beim Gewichtheben befassten, durften wir im Kraftraum wieder Gewichte stemmen und dabei an unserer Technik arbeiten. Anschließend übten wir in der Halle den Schockwurf und spielten noch ein Hockeyspiel. Hungrig und gut gelaunt gingen wir danach zum Abendessen. Nach einer kurzen Pause waren wir im Hallenbad und in der Sauna. Nachdem um 23 Uhr die Handys wieder eingesammelt waren, durften wir, wie die Trainer immer so schön sagten, in unser „Nest“ ü)



Gewichtheben

Am Sonntag wurden wir wieder um 7 Uhr von den Trainern zum Schwimmen geweckt. Nach der gemeinsamen letzten Trainingseinheit im Krafraum, hieß es dann schon wieder Koffer packen. Die Abschlussbesprechung beendeten wir mit einem dreifach kräftigen „Kraft Heil!“ Das anschließende Mittagessen war der vorletzte Punkt. Der letzte Punkt war die Verabschiedung und das gehen getrennter Wege. Doch wir bleiben in Kontakt und freuen uns schon auf den nächsten BWG-Lehrgang.



Helena Schäfer und Svenja Grau, AC Forst
Lehrgangsteilnehmerinnen