

Kadersichtungslehrgang vom 15. bis 17. November 2013 in Ruit

Nach dem gemeinsamen Abendessen starteten wir den Kadersichtungslehrgang mit den Teilnehmern aus Schwarzach und Mengen mit einer Begrüßung und anschließenden Kennenlernspielen in der Halle. Bereits hierbei gab es schon viel zu Lachen und schnell freundeneten sich die Teilnehmer untereinander an. Der nächste Tag begann mit einer Theorieeinheit, bevor es in den Krafraum ging. Gemeinsam mit den Anwärtern vom Trainerlehrgang übten die Kinder und Jugendlichen die technischen Lernschritte für das Reißen und Stoßen nach der methodischen Reihenfolge.

Diese gemeinsame Übungsstunde war für beide Seiten sehr interessant und alle konnten viel voneinander lernen.

Nach dem Mittagessen und einer kurzen Ruhepause ging es nochmals in den Krafraum. Bei Reißen und Stoßen fielen etliche Bestleistungen bei den Neulingen im Gewichtheben. Anschließend wurde in der Halle der Mehrkampf geübt und ein anstrengender Kraftzirkel durchgeführt. Das abendliche Schwimmen im Hallenbad rundete den Trainingstag ab.

Am letzten Tag fand nochmals ein Training im Krafraum und eine Besprechung statt, bevor alle Teilnehmer glücklich aber erschöpft die Heimreise antraten.



Ein ganz dickes Lob an alle Teilnehmer, ihr wart ein wunderbares und kameradschaftliches Team. Ganz besonders bedanken möchte ich mich auch bei Petra Kaiser und Peter Immesberger für ihre tatkräftige Unterstützung.

Markus Waldraff
Lehrgangsleiter