

Bericht zum 1. RKS-Kaderlehrgang im November 2018

Vom 23.-25. November fand unser Nachwuchs-Bundeskader Lehrgang in Kienbaum statt.

Zu Beginn trafen wir sich Athletinnen, Athleten und Trainer und stellten sich vor. Unsere Gruppe bestand aus 10 Athleten/Athletinnen und 3 Trainern und für Freitag und Samstag konnte Bundestrainer Steffen Reumann noch Klaus Peschka für die ``speziellen`` Trainingseinheiten gewinnen. Der erste Tag begann mit einem Mittagessen und der ersten Einheit. Die Trainingseinheit bestand aus dem Janda-Test und einem allgemeinen Leistungstest in den Disziplinen Kurzsprint, Sprünge und Kugelschocken. Am Abend haben wir als Gruppe zusammen gegrillt und ein paar Mutige beschlossen den Tag mit 3 in paar Saunagängen mit anschließender Abkühlung im See.

Am Samstag haben wir uns mit Klaus Peschka ausgiebig bei Musik und Rhythmuschulung aufgewärmt und wurden danach in zwei Gruppen geteilt. Gruppe 1 blieb bei Klaus Peschka und wir machten ein paar Übungen zur Körperspannung und Balance. Die zweite Gruppe ging zu Steffen Reumann. Dort haben wir Koordinationsübungen gemacht. Diese Einheiten haben uns nicht nur körperlich gefordert, auch der Kopf wurde im Laufe des Trainings schwer. Uns hat es aber sehr viel Spaß gemacht. Dann folgten das Mittagessen, eine Pause und die zweite Einheit im Nachmittagsbereich. Nachdem wir uns über eine Stunde mit Seilen und Gummihämmern aufgewärmt haben, machten wir alle zusammen ein Zirkeltraining, wo es hauptsächlich um Technik, schnelle Würfe und spezielle Kraft ging. Diese Einheit hatte es ebenfalls in sich und war sehr anstrengend. Als Bonus haben wir abends noch eine Runde Volleyball gespielt.

Abschließend saßen wir Athleten noch **lange** auf den Zimmern zusammen.

Unser Sonntag begann wie der Samstag, mit einer langen Aufwärmphase. Darauf wurden wir wieder in die zwei Gruppen geteilt und die erste Gruppe ging mit Steffen in den Krafraum für eine Übung an dem KTG und die zweite Gruppe ging mit Kay Maybach in den Wurfbereich zum Wurf- und Techniktraining. Es war interessant, eine andere Ansicht auf die Würfe zu haben wie auch das Training an der Maschine, wo der Wurf in Abschnitte auseinander genommen wird und man sich auf eine Sequenz konzentriert. Nach dem Mittagessen war der Lehrgang dann beendet und die Gruppe musste leider wieder die Heimreise antreten.

Ein gelungenes Wochenende, welches ich immer wieder gerne wiederholen würde. Die Atmosphäre in der Gruppe und während des Trainings war toll und das Wochenende top organisiert.

Lara Maybach/LTV