

Jugendlehrgang Technik in Regen-Raithmühle

Der diesjährige Lehrgang speziell für Jugendliche aus dem Technikbereich, der im Jugendferiendorf des BLSV in Regen-Raithmühle im bayerischen Wald statt fand, stand unter dem Motto "Miteinander und füreinander". Eingeladen waren zum einen Mitglieder des C/D-Kaders und zum anderen junge Sportler aus ganz Bayern die im Nachwuchsbereich durch überdurchschnittliche Leistungen bereits auf sich aufmerksam gemacht haben. Trotz der unvermeidlichen Leistungsunterschiede gab es überhaupt keine Probleme und die "jungen Hüpfen" wurden wie selbstverständlich von den "alten erfahrenen Hasen" in die Gruppe integriert und unterstützt. Die beiden Lehrgangsleiter Raffaella Delli Santi und Jens Bolduan hatten es sich zum Ziel gesetzt ein Wochenende lang die Gruppe durch entsprechende Maßnahmen zusammenzuschweißen und Erfahrene wie Neulinge durch anspruchsvolle Aufgabenstellungen zu motivieren und zu fordern.

Schon alleine die Unterbringung in den einfachen aber sauberen Blockhäusern tat ein Übriges um den Teamzusammenhalt zu fördern. Neben dem Spaßfaktor kam aber auch das Techniktraining nicht zu kurz. Bereits am Freitag abend stand eine Einheit mit Basisübungen zur Festigung der Key-Points in den Formen und zum WTF-Laufstil auf dem Programm. Gerade beim Laufstil mit seinem ständigen Wechsel von weich und hart ist das eigene Körpergefühl sehr wichtig damit man die Bewegungen "spürt".

Am Samstag vormittag wurde die Gruppe nach dem Aufwärmen in zwei Leistungsstufen aufgeteilt. Während die Nachwuchssportler die Taeguks vertieften hatten die Kadersportler die Aufgabe eine kurze aber anspruchsvolle Kreativform zu erarbeiten und anschließend vorzuführen. Hier waren teilweise sehr witzige Ideen und interessante Technikkombination zu sehen. Nach dem Mittagessen ging es dann wieder in die kühle Halle um mit verschiedenen Teambildungsaufgaben den Gruppenzusammenhalt zu fördern. Um auch die Bereiche Kondition und Koordination abzudecken gab es anschließend noch eine Einheit Rope-Skipping (auf deutsch: Seilspringen). Nachdem der Kreislauf wieder in Schwung gebracht wurde stand an diesem heißen und sonnigen Nachmittag dann Entspannung im nahe gelegenen Freibad auf dem Plan und am Abend gab es in der Hütte bei diversen Gruppenspielen noch einen lustigen Ausklang.

Am Sonntag wurde es dann bereits vor dem Frühstück anstrengend mit dem Absolvieren einer Laufeinheit in stark hügeligem Gelände. Es haben aber alle tapfer durchgehalten und so konnte vollzählig die letzte Einheit des Lehrganges in Angriff genommen werden. Hier übernahmen dann die Höhergraduierten das Aufwärmen für die komplette Gruppe und im anschließenden Individualtraining unterstützen diese auch noch die Neulinge beim Verbessern ihrer Formen. Den Abschluss bildete noch ein kleiner Testwettkampf unter Stressbedingungen bei dem jeder zeigen konnte was er gelernt hatte.

Insgesamt betrachtet war der Lehrgang ein voller Erfolg und der Zusammenhalt unter den Jugendlichen war grandios. Alle haben sich entsprechend ihren Möglichkeiten ins Team mit eingebracht und sich gegenseitig geholfen und unterstützt. Trotz der Hitze von über 30°C an diesem Wochenende und den teilweise anstrengenden Einheiten kam der Spaßfaktor nicht zu kurz. Aufgrund des ausschließlich positiven Feedbacks der Jugendlichen werden die Planungen für das nächste Jahr auf jeden Fall in Angriff genommen. Das

Jugendferiendorf bietet hierzu ideale Bedingungen und erweitert auch ständig sein Angebot an Betätigungsmöglichkeiten.

Jens Bolduan
Landestrainer Technik

