

DEU - Sommerlehrgang 1.-10.08.2008

Der 2. Sommerlehrgang der Juniorennationalmannschaft musste aus organisatorischen Gründen dieses Jahr von Oberstdorf nach Berlin verlegt werden. Dies eröffnete uns die Gelegenheit, gemeinsam mit den Jungs der TG Striegler unsere Trainingseinheiten zu absolvieren. Es war gewiss ein Ansporn nicht nur für unsere männlichen Junioren zu sehen, wo man selbst in einigen Jahren stehen möchte. Nicht in den Genuss des gemeinsamen Trainings kamen:

Sarah Hecken: individuelle Vorbereitung auf die WK – Saison
Nathalie Weinzierl: Schulbeginn in R/P
Katharina Gierok: nach Knie -OP erst eine Woche im Training
A.-K. Kreisfeld: Urlaub
Franz Streubel: Programmaufbau

Damit das Lehrteam – Martha Albrecht, Evi Gutzeit, Reinhard Ketterer und Ilona Schindler – einen Überblick über das Leistungsniveau der Sportler erhielten, begannen wir den LG mit einem Ausgangstest.

In den täglich 3 Stunden Eistraining stand die Vorbereitung der WK-Saison im Mittelpunkt. Dies beinhaltete das weitere Techniktraining an den Schwerpunktelementen, sowie das Programmtraining. Im Sprungrtraining wurde große Rücksicht auf individuelle Technikvarianten genommen. Trotzdem wurde mit viel Einfühlungsvermögen versucht, über variable Bewegungsmuster und methodische Reihen die Qualität der Bewegungsabläufe zu erhöhen und damit mehr Stabilität u erreichen. Besondere Bedeutung hatten dabei auch die Hinweise im Hinblick auf die Ausführung der Elemente zum Erreichen eines positiven GEO. Für die Verbesserung der schlittschuhläuferischen Fähigkeiten stand uns diesmal Rene Lohse zur Verfügung.

Um die spezielle Ausdauer zu verbessern hatten, wir ein Laufschulprogramm mit Musik unter der Leitung von Frau Gutzeit und ein von „großen“ Jungs übernommen PARCOURS, der allen viel abverlangte, aber auch den Spaß nicht zu kurz kommen lies.

Im athletischen Bereich brachte Herr Landgraf mit seinen Übungen viel frischen Wind in das Programm. So nutzte er auch die Trainingsmittel der Boxhalle für Koordination, Armkraft und Ausdauer. Der Balletttrainer der Berliner Eistänzer, Herr Kramzow arbeitete im klassischen Bereich aber auch in der Ausdrucksschulung und dem modernen Tanz. Mit Frau Friebner konnten wir die anstrengenden Trainingseinheiten mit Fußgymnastik und Entspannungs-Yoga sehr gut nachbereiten.

Auch an unserem freien Tag kam der Sport nicht zu kurz. Am Vormittag fuhren wir mit dem Bus an einen Natursee zum Wasserski laufen. Vor allem unsere Jungs konnten davon nicht genug bekommen.



Nachmittags hatte uns Frau Streubel die Tennishalle für Anfängerübungen und ein kleines Turnier im Einzel und Doppel zur Verfügung gestellt.



Der Tag klang mit einem schönen Grillabend aus.



Am Ende des Lehrganges stand der Sprungtest, den Frau Dr.K.Knoll vom IAT in Leipzig aufnahm. Jeder Sportler wird eine biomechanische Analyse seiner Sprünge erhalten.

Dabei machten die Juniorenherren einen recht guten Eindruck und zeigten unseren „Senioren“, dass sie zumindestens bei den Einzelementen ihnen schon dicht auf den Fersen sind. Auch Isabel Drescher zeigte sich für ihren baldigen Start im JGP sprungtechnisch gut gerüstet.

Gut vorbereitet und mit vielen Eindrücken geht es nun in der alltäglichen Arbeit darum, das vorhandene Können auch gut in den WK umzusetzen.