

SSVB-LEHRGANG „FIT IN DEN WINTER“ vom 23. bis 25. Mai 2014

in Wildpoldsried im wunderschönen Allgäu

Schwächen erkennen und durch gezieltes Training

im nächsten Winter die Leistung steigern!

Wildpoldsried – eine kleine Gemeinde im Oberallgäu, weltbekannt als Energiedorf dadurch, dass mittels erneuerbarer Energien fünfmal soviel Energie hergestellt wie verbraucht wird, war der „Austragungsort“ des SSVB-Lehrgangs „Fit in den Winter“. „Trainingsstützpunkt“ war das KultiviERT, ein ökologisches Bildungszentrum, das mit Sauna, Cafe, Frühstücksraum und ökologisch ausgerichteten, schönen puristischen Zimmern eine entspannende Kulisse bot.

Eingefunden haben sich ca. 16 Teilnehmer, vertreten war alles von der Jugend bis hin zu „Veteranen“; hauptsächlich waren es die Skijörer/-innen und die Doghandler-Frauen, die „FIT IN DEN WINTER“ wollen, sehr schwach vertreten hierbei leider die Gespannfahrer, wie am ersten Abend dann bei der Vorstellung der Teilnehmer festgestellt wurde.

Vorab gleich ein Riesenlob an Trainer Stefan Leicht und seine Partnerin Tanja, die diese nicht immer ganz homogene Gruppe super durch das Seminar geführt haben! Stefan und Tanja, mit Euch macht es superviel Spaß und ich hoffe, dass dieser Bericht auch so manchen, der sich „nicht traut“ zu kommen, weil er „die Gruppe aufhalten könnte“, motiviert, sich doch anzumelden und an diesen wirklich tollen Lehrgängen mit Euch teilzunehmen!

Am Samstag wurde nach einem schönen Frühstück bei etwas bewölktem Himmel begonnen mit einem Mountainbike-Techniktraining. Erlernt bzw. geübt wurden Techniken, die dann anschließend gleich im Gelände trainiert werden konnten. (Bremstechniken, Überwindung von Hindernissen; hier zum Training Paletten, Beherrschung des Bikes, z. B. Fahren sehr enger Kurven oder Kreise, Überwindung von Passagen mit sehr schmalen Pfaden, Überfahren einer Wippe etc.). Am geübtesten und geschicktesten waren hierbei die Jugendlichen, die zum einen hier „No Fear“ zeigten und zum anderen natürlich auch ab und zu daheim mit verschiedenen Gefährten in den Halfpikes bzw. Skateparks „herumcruisen“.

Nach der ca. eineinhalbstündigen Trainingsrunde durch ein schönes Waldgebiet und einer frei zur Verfügung stehenden Mittagspause ging es weiter mit einem relativ neuen Trendsport, der eine speziell beim Skijören wichtige Fertigkeit schult, nämlich die Balance. Stefan und Tanja bauten zwei Slacklines (elastisches, sehr stabiles Gummiband, das es in verschiedenen Breiten und „Härten“ gibt) auf und nach „Trockenübungen“ auf dem Boden ging es im Team ab auf die Slackline. Dies ist ein Sport, den man hauptsächlich in großen Parks, betrieben von Jugendlichen bzw. jungen Erwachsenen, sieht, aber eine Slackline im Garten, die auch ab und zu benützt wird, wäre das Beste, um das Gleichgewichtsgefühl zu schulen sowie die Muskeln im ganzen Körper, vor allem aber natürlich in den Beinen, zu kräftigen.

Als nächster und letzter Trainingsprogramm punkt stand ein „Fitnessstest“ an; eine Art „Zirkeltraining“. Es galt, an verschiedenen Stationen Fertigkeiten wie Schnelligkeit, Balance, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in einer vorgegebenen Belastungszeit mit Ruhepause dazwischen nachzuweisen. Bei dieser Partnerübung musste einer alles geben, während der andere die ausgeführte Anzahl notierte.. Nach dem Absolvieren aller Stationen konnte man „vergleichen“ mit einem angegebenen „Durchschnitt“ (abhängig von Geschlecht und Alter) und hierbei natürlich sehr deutlich sehen, wo Verbesserungsbedarf besteht, wo man sich im Mittelfeld, wo drüber und wo vielleicht auch drunter bewegt. Nach einer Pause mit der Möglichkeit, die Sauna zu nutzen, ging es zum gemeinsamen Abendessen und zum gemütlichen Teil über.

Am Sonntag wurde das Training eröffnet bei schönstem frühsummerlichen Wetter mit „Schlager-Party mit Schwerpunkt Helene Fischer“ (die Fussballabteilung des SC Wildpoldried hatte wohl einen Aufstieg zu verbuchen und da wurde die ganze Nacht durchgefeiert und einige hielten bis zum frühen Vormittag aus :-D) und dazu Nordic Walking-Training. Wer dabei an die Anhäufungen von Nordic Walkern denkt, die eigentlich spazieren gehen und Stöcke spazieren tragen, sollte beim nächsten Lehrgang echt mal teilnehmen! Nach einer Einweisung, wobei es bei der Stockhaltung und Führung ankommt sowie kleiner Materialkunde und einigen Technik-Hinweisen und Aufwärmübungen zeigte uns Stefan den Hang, der mit Hilfe von Stöcken „hinaufgelaufen = gewalkt!“ werden sollte. Belastungszeit sowie Zeit, wieder an den Ausgangspunkt zurückzukommen, waren gleich lang und der beim ersten Lauf markierte Punkt sollte möglichst oft wieder erreicht werden ob das außer Stefan und Tanja noch jemandem einmal gelang, vermag ich nicht zu sagen, ich habe den Punkt kein einziges Mal nochmal erreicht.....

Dann gab es zur Auflockerung eine kleine Nordic Walking Runde wieder ins Gelände. Am „Gipfel“ angekommen gab es zur Auflockerung einige Kräftigungs- und Partnerübungen. Nachdem die Runde im Gesamten etwas länger als geplant dauerte, wurde eine kurze Mittagspause, die man am See der Sportanlage verbringen konnte, eingeschoben. Anschließend ging es zum Endspurt des wirklich tollen Wochenendes. Wieder in der Halle durften wir uns am Jonglieren üben, eine tolle Schulung der Koordination. Begonnen wurde hierbei mit Chiffon-Tüchern, die sich ja wesentlich

langsamer als Bälle bewegen und es anfangs vereinfachen sollten; vor allem die männlichen Teilnehmer bemühten sich aber, schnell die Stufe „Chiffon“ hinter sich zu lassen und auf Bälle zu wechseln ;-)

Anschließend ging es wieder nach draußen, wo Tanja und Stefan auf vielfachen Wunsch hin nochmals die Slackline aufbauten (DANKE!!!!!!). Es folgten Gymnastikeinheiten mit dem Theraband, ein kleines und doch sehr wirkungsvolles Hilfsmittel zur Kräftigung und Dehnung. Als Ausklang durfte noch jeder Teilnehmer eine Dehnungsübung zum Besten geben.

Bei der anschließenden Besprechung war „Stunde der Abrechnung“, aber natürlich war das Feedback durchgehend total positiv und ich darf nochmals im Namen von allen Teilnehmern dem SSVB und natürlich Stefan und Tanja für ihr Engagement und auch ihre (manchmal bissal notwendige) Geduld und ihr Einfühlungsvermögen danken! Und auch vielen Dank für das Ergänzen fehlender Ausrüstungsteile durch Euch!!!

**UNS HODS OLE SUBA GFOIN OBWOI MIA ZWOA ODA DREI DOG LANG AN SAUBAN
MUSGLKODA GHABD HAM! MIA KUMMAN WIEDA!**

(Es hat und allen wirklich sehr gut gefallen, obwohl wir zwei oder drei Tage von Muskelkater geplagt wurden, was uns aber sicher nicht davon abhalten wird, nächstes Jahr wiederzukommen!)

DANKE, STEFAN UND TANJA !!!