

Kadertraining beim LAV 07 Bad Harzburg

Am 30. September 2012 in Harlingerode und Clausthal-Zellerfeld

Von Süleyman Kuzguncu und Silke Ahrens



Kaderathleten zu Gast beim LAV 07

Auf Einladung des LAV 07 Bad Harzburg war die Ausdauer-Fördergruppe um Kadertrainer Ullrich Merkert in den Harz gekommen, um zwei Trainingseinheiten zu absolvieren. Den Anstoß hierfür hatte Holger Ahrens gegeben, der am Nachmittag mit den Kaderathleten eine Aquajogging-Einheit absolviert hatte. Am Vormittag war die Gruppe jedoch zunächst im LAZ Harlingerode, wo auf der Anlage ein vielseitiges Training durchgeführt wurde. Zum Ausklang wurde gemeinschaftlich mit der Gruppe gegessen. Mit Lea Ahrens, Max Singer und Luca Zuchowski sind gleich drei Athleten vom LAV 07 nun in dieser Gruppe, die wöchentlich am Mittwoch in Hannover im Olympiastützpunkt trainieren wird.

Nach zwei Stunden Training im LAZ fuhren die Athleten nach Clausthal-Zellerfeld ins Schwimmbad. Vor Beginn der Aquajoggingeinheit erklärte Holger den Kindern, was darunter überhaupt zu verstehen ist. Vor allem ging es um die Unterschiede zum Training „an Land“. Dabei erklärte er den Kaderathleten, worauf besonders zu achten ist. Anschließend passte er den Kindern die Gürtel an, gar nicht so einfach, da alle doch sehr schlank sind, und dann ging es auch schon los. Zu Musik wurde erst im Flachwasser gelaufen, mal schnell, mal langsam, mit und ohne Sprünge. Danach ging es ins tiefe Wasser. Holger achtete besonders auf aufrechte Haltung um die Rumpf und Rückenmuskulatur zu stärken. Mit den Händen sollten sie das Wasser fassen um möglichst viel Widerstand zu spüren, dadurch wird die Armmuskulatur gestärkt. Als das alles klappte bekamen die Kinder noch Disc-Scheiben in die Hand wodurch natürlich noch mehr Widerstand und Krafteinsatz auftrat, zusätzlich wurde die Musik schneller. Immer im Wasser laufen und mit den Armen die Scheiben in alle Richtungen durchs Wasser drücken. Es wurde immer ruhiger, die Luft wurde weniger und die Anstrengung stand allen in den Augen geschrieben. Zum Schluss ging es wieder ins flache Wasser um nochmal eine sehr schnelle Laufeinheit auf der Stelle zu machen. Nach diesen letzten dreieinhalb Minuten kam noch die Cool-Down Phase um den Puls runterzubringen. Dies war auch in Anbetracht der Einheit nötig. Es hat allen sehr viel Spaß gemacht und sie waren ganz schön kaputt. Als abschließender Ausklang durfte dann auch mal ordentlich gesprungen werden. Nach dem Duschen kamen auch pünktlich die bestellten Pizzen und alle aßen mit großem Hunger.



Die Fördergruppe zusammen mit Trainer Ullrich Merkert.

Foto: Matthias Singer