

Vom 14.10. bis 16.10.2016 fand der zweite SHTU- Praxisworkshop in Malente statt, nachdem wir ja im Frühjahr mit einem Einsteigerkurs begonnen hatten. Motto der Herbstveranstaltung war dann auch- mit Blick auf das neue Wettkampffjahr- „Auf zu neuen Ufern“. Dem Ruf folgten dann auch 15 Teilnehmer. Einige Angemeldete konnten letztlich auf Grund von Erkältung oder Verletzung nicht antreten, denn eigentlich waren wir überbucht. Auch waren 6 Wiederholungstäter aus dem Frühjahr dabei, was wir mal als guten Arbeitsnachweis annahmen. Wie zu Beginn des Jahres waren Kai Frantzen und ich die Organisatoren und Trainer in einer Person.

So legten wir am Freitag zum Einstieg mit einer Athletikeinheit los, später ging es dann auf die Schwimmbahn. Ein Novum wartete auf uns: Die Teilnehmer der Trainerfortbildung von unserem Lehrwart Sven Schulze nahmen sich der Kursteilnehmer an, um Fehleranalyse zu üben, Stilanalysen zu erstellen und um den Sportlern gezielt Techniktipp an die Hand geben zu können. Dazu gab es dann am nächsten Tag zum Schwimmen entsprechende Auswertungen und Trainingsempfehlungen. Verfeinert wurde das Ganze noch durch Videoaufnahmen, die wir von den Kursteilnehmern gemacht hatten und mit zu Rate zogen. Ein Konzept, das sehr gut ankam. Wir bekamen ein ausgezeichnetes Feedback.

Die Lauftechnik war als nächstes dran. Im Rahmen eines Hallentrainings zeichneten wir die Sportler mit ihren Laufstilen auf und werteten am Abend alles aus. Entsprechende Anregungen für das Wintertraining konnten alle aus den Ausflügen in den Wald mitnehmen. Ein Zirkeltraining rundete die Athletik ab. Am Sonntag, nach dem letzten Schwimmen, waren alle erschöpft, aber sicher auch voller neuer Anregungen für das lange Wintertraining. Denn deshalb waren sie ja gekommen.

Wenn der Zuspruch zu diesen Formaten weiter so hoch ist, werden wir sie in der einen oder anderen Form wieder anbieten. Denn daran haben offensichtlich alle Beteiligten Spaß.

Kai Möller

