

Ski alpin: Bericht vom Herbsttrainingslager in Rugiswalde vom 19.10.-21.10.2020

Ein Plastmattenhang mit Beregnungsanlage, daneben ein Schlepplift, ein Vereinsheim mit perfekter Hardwareausstattung sowie eine gesicherte Mittagessenversorgung durch Istvan – besser konnten die logistischen Voraussetzungen für ein Herbsttrainingslager Ski alpin in Rugiswalde einfach nicht sein. Kurzerhand wurde eine Idee umgesetzt, nachdem die geplanten Skifahrten in die Tiroler Alpen aufgrund der Corona-Pandemie nicht stattfinden konnten. Vier Trainer, unser Lifteam sowie einige enthusiastische Eltern und Vereinsmitglieder stellten für drei Tage ein sportlich anspruchsvolles Programm auf die Beine, um zwölf Kindern aus Rugiswalde und zwei Kindern aus Elstra die Ausübung ihrer Sportart mitten im Herbst auch zu Hause zu ermöglichen.



Jeden Tag standen zwei Einheiten Skitraining auf dem Programm. Betreut wurden die Kinder von unseren Trainern Tobias, Hans-Jürgen sowie unseren beiden Jungtrainerinnen Jenny und Paula. In der dazwischenliegenden Pause wurden die Trainingsfahrten anhand von Videoaufnahmen und Fotos analysiert und Hinweise für die folgende Trainingseinheit an die Kinder weitergegeben.



Der Schwerpunkt lag nicht nur auf dem reinen Slalomtraining. Immer wieder wurden viele Technikübungen, angefangen von der Bergstemme bis zum Schweizer Kreuz den Kindern abverlangt, um die eigentliche Skitechnik zu verbessern. Ein kleines Trainingsrennen mit zwei Zeitläufen zur Halbzeit des Trainingslagers schuf bei den Kindern noch einmal einen zusätzlichen Reiz, die vorher gelernten technischen Fertigkeiten unter simulierten Wettkampfbedingungen anzuwenden.



Nach der Mittagspause erfolgte jeden Tag noch für eine Stunde Athletiktraining. Hier wurden neben der Abnahme der Athletikwerte die unterschiedlichsten Übungen aus den Bereichen Kraft, Schnelligkeit und Balance mit den Kindern durchgeführt. Mit großer Freude wurde „Faules Ei“ geschlossen von der ganzen Gruppe jeden Tag als Erwärmung vor dem Athletikprogramm gespielt. Es war erstaunlich, welche Energie nach zwei Stunden intensivem Skitraining noch in den Kindern steckte.



Aber auch die eigentlichen Athletikdisziplinen wurden von den Kindern mit großem Engagement und sichtbarem Spaß absolviert. Nicht einmal die Bergansprints auf dem Skihang, bei denen man versuchen musste, in einer bestimmten Zeit, bergan soweit hoch, wie möglich zu sprinten, konnte den Hunger auf Bewegung bei den Kindern stillen.



Hinter den Kindern liegen drei intensive und abwechslungsreiche Skitage. Dass Mattenski fahren auch im alpinen Bereich durchaus keine „Hexerei“ ist und als gleichberechtigtes Äquivalent zum Skifahren auf Schnee zu sehen ist, zeigten die beiden Mädchen aus Elstra, die ohne Vorurteile und ohne Probleme am Trainingslager teilnahmen.

Ein großer DANK geht an ALLE, die in irgendeiner Weise vor Ort geholfen und organisiert oder im Hintergrund einen kleinen Teil beigesteuert haben: Trainer, Lifteam, alle Helfer an der Beregnungsanlage, Istvan und alle Bäcker, die jeden Tag mit einem leckeren Kuchen oder Pfannkuchen für die Stärkung der Kinder in den Pausen sorgten.



Ein Kompliment möchten wir aber auch an unsere Kinder schicken, die mit großer Freude, Willen und Motivation an allen drei Tagen dabei waren, sich gegenseitig unterstützten und als Gruppe weiter zusammengewachsen sind. Ihre strahlenden Gesichter waren sicher der größte Dank an alle Organisatoren und Helfer.

adl