

Trainingstag am Sportplatz

Am Dienstag, dem 14.08.2012, fand ein ganztägiges Training unseres Nachwuchses statt. Die Idee dazu hatte unsere NK-Trainerin Anne Mittelsdorf und mit vereinten Kräften konnten wir sie in die Tat umsetzen.

Dem Aufruf folgten trotz der Ferien 12 Kinder. Um 10.00 Uhr begannen sie gemeinsam mit einer Erwärmung. Danach wurden die Gruppen geteilt, die Kombiniierer gingen an die Schanze um allerlei Übungen für das Gleichgewicht zu absolvieren und die Langläufer trainierten unter Anleitung von Heiko Jung und Olaf Schmidt. Hierbei stand Spiel und Spass im Vordergrund und die Kinder konnten sich im Stelzenlauf, Weitsprung, Ballweitwurf, Zielwerfen, Hockey (um nur einige zu nennen), testen.

Vor der Mittagspause hatten alle die Möglichkeit mit Matten zu rutschen und nach Lust und Laune zu spielen. Genügend Abkühlung gab es bei verschiedenen Wasserspielen.

Nach einer Stärkung mit Nudeln und Tomatensoße, sowie Obst und Getränken, ging es für die Kinder zur zweiten Runde.

Die „Springer“ testeten hierbei die große Schanze und festigten von Sprung zu Sprung die Haltung während des Anlaufs im Sprung und nach der Landung.

Zum Schluß wurden Weiten jenseits der acht Metermarke gemessen.

Das Training auf unserer 15 Meter Schanze war ein weiterer Schritt zur Vorbereitung auf die „17er“ in Zella-Mehlis.

Die Langlauf-Gruppe ging an den Weg zum Geisenhimmel, um bei Anstiegläufen mit Stöcken an der Ausdauer zu feilen.

Mit einem Fußballspiel ging ein rundum gelungener Trainingstag zu Ende.

Im Namen der Kinder möchten wir uns bei unseren Trainern und allen Beteiligten bedanken, die diesen schönen Tag ermöglicht haben.

Die Abteilung Wintersport





















