

Training der Schüler und Kadetten

Autor Falko Ismer-Werner

Schülerkader sowie Teile der Kadetten/-innen trainierten zwei Tage in Kriessern. / Il continue - le cadre scolaire ainsi qu'une partie des cadets formés pendant deux jours à Kriessern



Kriessern: Am vergangenen Wochenende ging es für die Nachwuchsringer weiter mit dem Kadertraining.

[-> Link zur Gallery](#)

Unter der Leitung von Sascha Golin und Beat Motzer trainierten 50 Nachwuchsathleten auf der Matte im Ringerzentrum Kriessern. Unterstützt wurden sie von mitgereisten Vereinstrainern. Dadurch war gewährleistet, dass bei Übungen Fehler sofort angesprochen und abgestellt werden konnten. Eine kleine Abordnung aus Südbaden (DE) war ebenfalls angereist, um die zwei Tage als weiteres Training für sich zu nutzen. Die Kadetten-Ringerinnen waren ebenfalls Vor-Ort und abgesehen vom Training hatten sie dabei auch viel Spass (siehe Fotos). Grundlagentraining aber auch Kampftraining standen auf dem Trainingsplan. Alle Sportler waren mit Herz und Seele dabei – zwei Stunden Intensivtraining und man ist „Fertig“ und ausgepowert.

Sascha und Beat sah man beim Training sichtlich an, dass ihnen die Funktion als Trainer liegt – kamen sie doch erheblich ins Schwitzen beim Vormachen und gleichzeitigem Erklären der Übungen. Das man da als Sparringspartner nicht viel zu lachen hat, zeigte einmal mehr ein leicht schmerzverzerrtes Gesicht eines Ringers, nachdem Sascha Golin verschiedene Bodentechniken an diesem Ringer den anderen

zeigte. Bleibt zu schreiben, dass dieser Ringer danach auch wieder lachen konnte.

"Im Herbst ist nochmals so eine Massnahme für die Schülerkader geplant", so Andreas Wieser - Chef Leistungssport.

--- Traduction rapide en langue française (deepl.com) ---

Kriessern : Le week-end dernier, les lutteurs juniors ont poursuivi la formation des cadres.

Sous la direction de Sascha Golin et Beat Motzer, 50 jeunes athlètes se sont entraînés sur le tapis du centre de lutte de Kriessern. Ils étaient soutenus par des entraîneurs du club qui avaient voyagé avec eux. Cela a permis de s'assurer que les erreurs dans les exercices pouvaient être traitées et corrigées immédiatement. Une petite délégation de South Baden (DE) est également arrivée pour utiliser ces deux jours comme formation complémentaire. Les cadets lutteurs étaient également sur place et, en dehors de l'entraînement, ils se sont beaucoup amusés (voir photos). L'entraînement de base mais aussi l'entraînement au combat étaient au programme de l'entraînement. Tous les athlètes étaient là de cœur et d'âme - deux heures d'entraînement intensif et vous êtes "prêts" et épuisés.

Sascha et Beat ont clairement montré qu'ils étaient de bons entraîneurs : ils ont beaucoup transpiré tout en démontrant et en expliquant les exercices. Le fait que vous n'avez pas beaucoup de raisons de rire en tant que sparring partner a été démontré une fois de plus par le visage légèrement déformé d'un lutteur après que Sascha Golin ait montré aux autres différentes techniques au sol sur ce lutteur. Il reste à écrire que ce lutteur pourrait rire à nouveau par la suite.

"En automne, une autre mesure de ce type est prévue pour l'équipe scolaire", a déclaré Andreas Wieser - responsable des sports de compétition.