

# Trainingsweekend der Frauen in Willisau

**Autor** Falko Ismer-Werner

**Breitensport und Spitzensport zusammen / Week-end d'entraînement des femmes à Willisau - Sport de masse et sport d'élite ensemble**

---



---

12 Ringerinnen aus der ganzen Schweiz trainierten am vergangenen Wochenende in Willisau. Es war nicht das erste Training in diesem Jahr.

Im Rahmen eines vom Ringer-Weltverband UWW unterstützten Frauenförderungsprogrammes fanden bereits weitere Aktivitäten statt. Ziel des Frauenförderungsprogrammes ist es, auf verschiedenen Ebenen – Athletinnen, Trainerinnen, Kampfrichterinnen und Funktionärinnen – ein Netzwerk von Frauen zu bilden.

Die Intension des Trainings war es, unabhängig vom momentanen Leistungsstand alle Schweizer Frauenringerinnen zusammen zu ziehen und so gemeinsam zu trainieren und die Basis von Athletinnen im Frauenringen zu stärken.

Unter der Leitung von Mario Sachs trainierten die Ringerinnen Koordination, Athletik und Technik.

Die Trainingsunterschiede sind gross, jedoch trainierten erfahrenere mit unerfahrenen Ringerinnen gemeinsam. "Wir erwarten dadurch, dass sich die

ringerischen Rückstände in Technik und Ausdauer schneller positiv auf die nicht so starken Ringerinnen auswirkt. Dies macht den Reiz des Trainings aus, gleichwohl ist dies aber auch eine grosse Herausforderung als Trainer", so Mario Sachs.

In Zukunft sollen weitere Trainings, Wettkämpfe und andere Aktivitäten unter den Athletinnen stattfinden.

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

12 lutteuses venues de toute la Suisse se sont entraînées le week-end dernier à Willisau. Ce n'était pas le premier entraînement de l'année.

D'autres activités ont déjà eu lieu dans le cadre d'un programme de promotion des femmes soutenu par la fédération internationale UWW. L'objectif du programme de promotion des femmes est de créer un réseau de femmes à différents niveaux - athlètes, entraîneurs, juges et fonctionnaires.

L'objectif de l'entraînement était de rassembler toutes les lutteuses suisses, indépendamment de leur niveau de performance actuel, afin de s'entraîner ensemble et de renforcer la base des athlètes féminines dans la lutte féminine.

Sous la direction de Mario Sachs, les lutteuses ont entraîné la coordination, l'athlétisme et la technique.

Les différences d'entraînement sont importantes, mais les lutteuses expérimentées se sont entraînées avec des lutteuses inexpérimentées. "Nous espérons ainsi que les retards des lutteuses en matière de technique et d'endurance se répercuteront plus rapidement et positivement sur les lutteuses moins fortes. C'est ce qui fait le charme de l'entraînement, mais c'est aussi un grand défi pour l'entraîneur", explique Mario Sachs.

A l'avenir, d'autres entraînements, compétitions et autres activités entre athlètes féminines devraient avoir lieu.