

Leichtathletik-Lehrgang 2020 CVJM Jugendbildungsstätte Wilgersdorf

Für zwei Tage konnten am 08.-09.02.2020 wieder Kinder- und Jugendliche zum Leichtathletik-Lehrgang der CVJM Siegen SG in die Jugendbildungsstätte nach Wilgersdorf eingeladen werden. 23 Personen im Alter von 9-15 Jahre und vier Trainer/Innen konnten gemeinsam trainieren. Die Älteren fuhren am Samstagvormittag und nach dem Mittagessen nach Siegen in die Kreissporthalle. Dort befindet sich eine Leichtathletikhalle (auch Schlauch genannt), in der man Sprinten (5 Laufbahnen), Weitsprung, Hochsprung und Hürdenttraining machen kann. Zu Anfang wurde sich in der großen Halle aufgewärmt. Anschließend wurden die Teilnehmer in zwei Gruppen aufgeteilt; trainiert wurde Hochsprung und Sprint mit Tiefstarts aus den Startblöcken. Nach dem Mittagessen standen Weitsprung und Hürdenttraining auf dem Programm. Die Kleineren trainierten zeitgleich in der Halle der Jugendbildungsstätte in Wilgersdorf. Hier konnten sie Sprint und Weitwurf spielerisch erlernen.

Nach dem Abendessen durften sich alle bei Spielen noch mal austoben: Hockey, Völkerball und 3-Felder-Ball brachten dann doch den ein oder anderen an seine Kraft- und Ausdauer Grenzen. Als Tagesabschluss gab es noch eine Andacht zum Nachdenken. Nach einer ruhigen Nacht (unsere Gruppe war allein in der JuBiWi) konnten wir den zweiten Tag mit einem guten Frühstück beginnen. Anschließend gab es noch mal eine Trainingseinheit, bevor die Zimmer auf- und leergeräumt werden mussten. Die Älteren trainierten Kraft, Koordination und Techniktraining Kugel, die Kleineren machten Sprung- und Lauftraining für Weitsprung und Hürdenlauf. Im Anschluss an das Mittagessen begrüßten wir Karsten Schreiber (CVJM Kreissekretär) in der Sporthalle, der uns zum Lehrgangsende die Abschlussandacht hielt.

Zwei Tage gehen schnell rum. Neben viel Spaß, Training, manchen Schrammen von den Samstagabendspielen, Müdigkeit, Muskelkater (sicherlich auch noch ein paar Tage später), hat es zumindest den Trainern/Innen wieder viel Freude gemacht. Danke an Margret Lüke, Susanne Werner, Christoph Heinbach und Christoph Mertens.

Christoph Mertens