

Trainingslager Badminton 2011

Anstrengend, aber lehrend

Vier schöne Tage des Sommers 2011! Kinder lernen und Erwachsene lehren. Viele aufregende Erlebnisse und darüber hinaus...

Trainingslager

Badminton 2011

Vom 1.8.-4.8.2011 fand das Badminton-Trainingslager in der Machenhalle in Tempelhof unter der Leitung von Andreas Bernwald und seinem Assistenten Patrick Reichardt und Tom Scholz statt. 8 Kinder und Jugendliche im Alter von 8-14 Jahren haben dort 4 unvergessliche Tage verbracht. Es war zwar anstrengend, aber wir haben viel gelernt und viel Spaß gehabt.



Zuerst ging es natürlich um die Technik. Wir haben viele Schritte und Sprünge gelernt, z.B.: Den Malagen-Schritt, den Rückhandlauf, Side-Step mit China-Sprung, Side-Step mit Umsprung, Nachstellschritt mit Umsprung, Vorhand- und Rückhandlauf, Clear, Drop, Smash und noch vieles mehr!

Zu so einem Trainingslager gehört selbstverständlich auch Fitness-Training. Es wurden jeden Tag Krafttraining und Dehnübungen gemacht, viele „Strafarbeiten“ verteilt, z.B.: Liegestützen, Site-ups oder Scrots, wenn bestimmte Aufgaben nicht geschafft wurden.

Es wurde aber nicht nur trocken trainiert, sondern natürlich auch gespielt und gelacht, vor allem beim Mittagessen, weil immer irgendjemand etwas lustiges gemacht hat oder verrückt gespielt hat. Aber auch beim Fußballspiel hatten wir unseren Spaß.

Der Höhepunkt stellt der Ausflug zum Kletterwald Jungfernheide dar. Am Mittwoch sind wir um 12 Uhr nach dem Training dorthin gefahren, um uns dort aus zu toben. Es gab 7 Parcours. Der tiefste war ca. 10m hoch und der höchste war um die 70m hoch. Wir rutschten, kletterten oder zogen uns vom einen Baum zum anderen. Am Spannendesten war das Rutschen über die 90m lange Seilbahn. Auf vielen Strecken mussten wir uns gegenseitig helfen, da in manchen Seilen ein Knoten war und wir unsere Smarties, die an den Seilen hingen, hinter den Knoten bringen mussten. Am Ende der zweieinhalb stündigen Kletterei waren alle erschöpft, und mit der letzten Kraft rannten alle zum Eisstand...



Zu schnell kam dann die Zeit zum Abschied. Viele Kinder sind durch das Trainingslager gute Freunde geworden. Und die Technik, die sie dort gelernt haben, hat ihnen bei späteren Turnieren sehr geholfen.