

Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Schöningen 2010

Vom 26.03. bis 01.04.2010 fand für die Leistungsgruppen LG2 unter der Leitung von Stefan Rios und LG1 unter der Leitung von Isabel Rios unseres Vereins ihr erstes gemeinsames Oster-Trainingslager in Schöningen in der Nähe von Braunschweig statt. Über jeden Tag hat jeweils einer oder zwei der Aktiven der „kleinen“ Leistungsgruppe LG1 aus seiner Sicht einen Bericht geschrieben; in einem Abschlussbericht fasst Isabel Rios als Trainerin der kleinen Leistungsgruppe dieses Trainingslager nochmal zusammen.

Wer sich noch mehr Bilder anschauen möchte, der guckt am besten auf unserer Homepage in der Bildergalerie zum Trainingslager in Schöningen nach (www.kasseler-sv.de → Vereinsleben → Bildergalerie).

Freitag, 26.03.2010

von Josy

Heute war der erste Tag! Die Busfahrt war anstrengend (für manche). Wir hatten aber auch viel Spaß mit Isa beim Stadt-Land-Fluss-Spiel! Als wir angekommen waren, waren wir im Stress, denn wir mussten gleich ins Schwimmbad gehen. Für manche war es schwer in dem Stress zu schwimmen. Als wir mit dem Fahrrad zurück fuhren, kam ein heftiges Gewitter, es fing an zu regnen und zu stürmen. Es kamen viele Blitze. Blätter und Sand und Steine wirbelten in der Luft herum. Dadurch hatten manche den Sand im Gesicht. Man konnte durch den Sturm die Fahrräder schlecht steuern und wir wurden sehr nass. Als wir in der Jugendherberge ankamen, haben wir unsere Sachen ausgepackt. Danach aßen wir. Es gab Bockwurstchen mit Ketchup, Senf und Brötchen. Danach hatten wir uns versammelt, um über die anstehenden Tage zu sprechen. Danach gingen wir auf unsere Zimmer und hatten sehr viel Spaß.

Samstag, 27.03.2010

von Michelle

Heute sind wir zum Training gefahren und es war anstrengend und dann sind wir den steilen Berg wieder hoch gefahren und viele haben das Fahrrad geschoben. Insgesamt zweimal. Und abends hatten wir dann den Spieleabend. Und da haben wir Bremse gespielt und danach haben wir Rippeltippel und danach haben wir Wörterkette gespielt. Und das war alles lustig.



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Schöningen 2010

Sonntag, 28.03.2010

von Evita und Christina

Heute mussten wir erst um 8:00 Uhr aufstehen. Danach gab es gleich Frühstück. Es gab Brötchen, Obst und Cornflakes. Dann haben wir unsere Sachen gepackt und sind zum Training gefahren. Es hat schon wieder geregnet und wir wurden alle pitschenass. Dann hatten wir Training und haben Technik geübt. Wir wurden dabei gefilmt. Auch von einem Taucher. Dann sind wir mit dem Fahrrad wieder in die Jugendherberge gefahren. Dann haben wir Mittag gegessen. Es gab: Spaghetti mit Pilzsoße und Schnitzel. Danach sind wir wieder zum Training gefahren. Dann waren wir wieder an der Jugendherberge und haben unsere Schwimmsachen ausgepackt. Danach haben wir Abendessen gegessen. Dann sind wir halt alle auf unsere Zimmer gegangen. Danach haben wir unten Tischtennis gespielt. Dann haben sich Najib und Kardelen halt gestritten und Kardelen hat sich dabei weh getan und ist mit dem Kopf gegen die Heizung geknallt. Dann mussten wir unsere Pyjamas anziehen und auf dem Zimmer bleiben. Wir haben dann noch geredet und dann war der Tag schon zu Ende.

Montag, 29.03.2010

von Kardelen und Zoe

Heute mussten wir wieder um 7:00 Uhr aufstehen. Nachdem wir Christina und Kardelen aus dem Bett geschmissen hatten, gab es Frühstück: Brötchen und Cornflakes. Danach haben wir unsere Sportsachen gepackt und sind zur Sporthalle gefahren. Das Doofe war, es hat geregnet und deswegen sind wir alle nass geworden. Als wir angekommen sind, haben wir uns ALLE in nur EINER Umkleide umgezogen. Danach mussten wir einen voll schweren Parcours machen, danach haben wir Völkerball gespielt. Isa und Stefan haben auch mitgemacht. Alles in einem war richtig anstrengend. Wir sind dann nach Hause gefahren, aber es hat immer noch geregnet. Zum Mittagessen gab es Kartoffelbrei mit Schnitzel. Dann sind wir nochmal wegen Trinkzeug ins Aldi gelaufen und haben sehr sehr viel davon eingekauft. Und alle haben sich noch Süßes gekauft. Wir sind dann wieder nach Hause und haben Abendessen gegessen. Es gab Brötchen und Fleisch. Im Moment haben wir frei und chillen ein bisschen, spielen Kicker, Tischtennis und hören sehr laute Musik aus dem Jungenzimmer, wo immer die Großen chillen. Und irgendwann um 10:00 Uhr gehen wir ins Bett.



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Schöningen 2010

Dienstag, 30.03.2010

von Julian

Heute mussten wir um 7:00 Uhr aufstehen. Wir hatten 30 min Zeit, um uns zu waschen und unsere Schwimmsachen zu packen, denn um 7:30 Uhr gab es Frühstück. Um 8:00 Uhr fuhren wir los ins Schwimmbad. Um 8:15 Uhr waren wir da und um 8:30 Uhr fingen wir mit dem Training an. Die frühe Trainingseinheit war immer eine „Technikeinheit“. Wir hatten bis 10:30 Uhr Training. Um 11:10 Uhr waren wir in der Jugendherberge. Die Jugendherberge war hochgelegen, das Fahrradfahren bereitete am Anfang vielen Probleme, aber jetzt nicht mehr so. Um 12:00 Uhr gab es Mittagessen. Wir hatten um 13:00 Uhr schon unsere nächste Trainingseinheit „Ausdauer“. Das Training endete um 15:00 Uhr, nach dem Training fuhren wir in die Innenstadt. Wir guckten uns die sehr kleine Stadt an und aßen ein Eis. Um 17:30 Uhr waren wir zurück in der Jugendherberge. Um 18:30 Uhr gab es Abendessen, danach haben wir entweder allein oder mit den großen Jungs Tischtennis gespielt und Blödsinn gemacht.

Mittwoch, 31.03.2010

von Najib

Wir sind um 7:00 Uhr aufgewacht und haben uns für das Frühstück vorbereitet. Nach dem Frühstück haben wir uns draußen am Haus für den Frühsport um 9:00 Uhr getroffen. Dabei sind wir Springseil gesprungen, gelaufen und haben kleine Spiele gemacht. Der Frühsport hat mir persönlich gefallen, abgesehen davon, dass es anstrengend war. Danach haben wir uns nach einer 30-minütigen Erholung um 10:00 Uhr auf den Weg ins Schwimmbad gemacht und sind um 10:15 Uhr angekommen. Um 10:30 Uhr waren wir dann im Wasser. Dieses Training hat mir persönlich keinen besonderen Spaß gemacht, da viele Übungen wiederholt wurden und wir schon wieder an unserer Technik arbeiteten. Das Training endete offiziell um 12:30 Uhr. Mittagessen gab es direkt nach der Ankunft in der Jugendherberge um 13:00 Uhr. Nach dem Essen haben wir uns ausgeruht, weil schon um 15:00 Uhr die 9. Trainingseinheit begann. Diese Trainingseinheit hat mir sehr viel Spaß gemacht, da wir zum ersten Mal nach acht übertrieben harten Trainingseinheiten etwas Neues gemacht haben. Wir haben nämlich mit T-Shirt trainiert. Das fand ich sehr interessant, aber auch anstrengend. Das Training endete um 17:00 Uhr. Nach dem Training sind Walerij, Nick und Julian mit seinem platten Reifen in Begleitung mit Stefan zum Aldi „gefahren“, und haben sich für den Heimweg, der am nächsten Tag sein wird, Proviant besorgt. Um



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Schöningen 2010

18:30 Uhr haben wir Abend gegessen und danach hat sich jeder individuell selbst beschäftigt. Einen geselligen Abend mit beiden Leistungsgruppen gab es wie vorgesehen leider nicht. Dabei habe ich mich doch so sehr darauf gefreut, dass Okan wieder einmal das Spiel nicht versteht und dann „zufälliger Weise“ beim Bremse-Spiel immer wieder dran kommt. Naja, dafür habe ich mit Hilfe von David und Nicolas nach mehreren Stunden den Zauberwürfel endlich gelernt.



Abschlussbericht

von |sabel

Abschließend möchte ich als Trainerin noch sagen, dass es mir im Grunde genommen sehr viel Spaß gemacht hat, euch alle nach Schöningen zu begleiten. Wir hatten unsere Höhen und Tiefen aber ich denke durch diese Woche haben wir uns auch alle besser kennengelernt und unsere Grenzen erfahren und erweitert. Neben hartem Training, steilen Bergen, Geschlechterkonflikten und interessantem Essen, kann ich doch guten Gewissens sagen, dass wir uns als Team weiterentwickelt haben. Sei es bei ausdauernden Tischtennis-Turnieren, Zauberwürfel-Zaubereien, Bohnen-Spielen, Pokémon oder das alberne Herumtanzen zu lauter Musik: die Gemeinschaft beider Gruppen und der Spaß kamen definitiv nicht zu kurz.

An dieser Stelle möchte ich nochmal betonen, dass alle Aktiven sich sehr viel Mühe gegeben haben und sich konsequent durchs Training gebissen haben!! Wir haben dieses Jahr auch Unterwasseraufnahmen von unseren Schwimmern gemacht, um die Fehler und Details noch besser beheben zu können. Für meine Gruppe kann ich sagen, dass die Analyse dieser Aufnahmen sehr viel gebracht hat und sich alle sowohl technisch als auch ausdauermäßig stark verbessert haben! Auch das frühe Aufstehen und das ungewohnte viele Fahrradfahren haben wir gut gemeistert, so dass am Ende niemand mehr den langen Berg schieben musste. Die Sporteinheit in der Turnhalle hat auch gut geklappt, obwohl es sehr anstrengend war, und unser lieber Stefan konnte beim Völker- und Brennball endlich seinen Spieltrieb ausleben :-). Kleinere und größere Streitereien untereinander und mit den Trainern konnten wir lösen, sodass im Endeffekt alle das Trainingslager überlebt haben ;-).

Also, Mädels und Jungs und Kinder ;-), ich hoffe ihr habt die Zeit auch ein wenig genießen können und euer Neugelertes nicht schon wieder vergessen ;-). Es war wirklich schön mit euch allen :-). PS.: Besondere Grüße gehen an Lea, die die Woche mit mir im Zimmer verbracht hat und ohne die es sicherlich nicht annähernd so lustig geworden wäre :-* .