

DJK Sportkegler bereiten sich im Trainingslager auf anstehende Saison vor

von Gerhard Fischer

Lonsee/Süßen (rbm) Die Sportkegler der DJK-Eichstätt führten vom 17.-19. Juli 2020 erstmalig ein Trainingslager unter der Leitung ihres Trainers Michael Niefnecker (Inhaber des B-Trainerscheins) durch.

Die Planungen begannen bereits im April diesen Jahres und gestalteten sich, aufgrund der Corona-Pandemie, nicht gerade einfach. Ein fünfköpfiges Team der Kegelabteilung tagte per Videochat in monatlichem Rhythmus und erst in der Juni-Sitzung wägte man ab, ob unter den geltenden Corona-Regeln für In- und Outdoor Sportarten, insbesondere des Württembergischen Kegler- und Bowling-Verbandes (WBKV), eine derartige sportliche Veranstaltung überhaupt möglich ist. Zudem musste man sich über die offiziellen Regeln des benachbarten Bundeslandes Baden-Württemberg informieren, da die einzige Sportstätte mit nahegelegener Unterkunft in Süßen und Lonsee (Lkr. Göppingen) zu finden war.

Nachdem die entsprechenden Genehmigungen vorlagen und sich bis zum 17. Juli keine neuen Einschränkungen ergaben, startete man mit rund 40 Sportlern aller Mannschaften (Jugend U10, sowie Herren 1, 2 und 3), nebst Eltern der Jugendlichen, in Privat-PKW's Richtung Stuttgart.

Nachdem alle gut im Hotel angekommen waren, fand während einem leichten Abendessen eine Kurzeinweisung über die geplanten Trainingseinheiten durch unseren Trainer „Michi“ statt. Noch am selben Abend führte er die Sportler zu einem nahegelegenen Trainingsplatz, um hier zur Einstimmung den „Cooper-Test“ durchzuführen. Der Cooper-Test ist ein anerkannter Test zur Ermittlung der allgemeinen Ausdauer. Dabei wird die zurückgelegte Distanz bei einem Lauf mit einer Dauer von 12 Minuten ermittelt. Besonders erfreulich war, dass auch Eltern und unser langjähriger Abteilungsleiter Wolfgang Bamberger im stolzen Alter von 70 Jahren nicht müde waren, das Programm durchzuziehen. Nachdem alle Sportler wussten, wie lange 12 Minuten sein können, standen noch Dehnübungen, Stretching und der Rückweg zum Hotel auf dem Programm, bevor die Mehrheit recht zügig ihre Zimmer aufsuchte.

Der zweite Tag war von früh bis spät geprägt von überfachlichen Aktivitäten, welche dem Ausbau von Kraft, Ausdauer, Koordination und Konzentration dienten, sowie Förderung der Gemeinschaft durch Teamevents, ehe es „endlich“ auf die Kegelbahn ging, um die eigene Spieltechnik zu optimieren. Des Weiteren ist es beim Sportkegeln enorm wichtig, die korrekte Spieltaktik anzuwenden, da es darum geht, seinen direkten Spielgegner in die Knie zu zwingen. Dabei spielt auch die mentale Stärke eine große Rolle.



Das Lauftraining entlockt unseren Polizisten Andreas und Marina nur ein fröhliches Lächeln



Synchrone Übungen waren bei der Gymnastik- und Pilateseinheit angesagt

Am „gedachten“ Ende des zweiten Tages hatte aber unser Trainer noch eine kleine Überraschung für uns parat. Nachdem wir uns alle nochmal in der Sporthalle versammelt hatten, stellte sich eine professionelle Gymnastik- und Pilatestrainerin vor, um mit uns ihr anspruchsvolles Programm durchzuführen.

Spätestens nach diesem Bewegungstraining war ihm die Überraschung mehr als gelungen. Allerdings wussten wir erst am darauffolgenden Tag, dass wir Muskeln haben, von denen wir bislang keine Kenntnis hatten.

Der Sonntag bestand wiederum aus spielerischen Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen, sowie dem Umsetzen des Gelernten auf der Kegelbahn, ehe es gegen 16 Uhr mit „Kind und Kegel“ wieder zurück Richtung Oberbayern in unsere Domstadt ging.

Alles in Allem waren die Kegler über alle drei Tage, körperlich wie physisch, sehr gefordert, aber zufrieden und alle Mannschaften (von Landesliga bis zur Kreisklasse) sehen sich gut für die gesteckten Ziele der anstehenden Saison 2020/21 gerüstet. Vorausgesetzt natürlich, dass das Gelernte regelmäßig von jedem Einzelnen im Training in und außerhalb unseres DJK-Sportheims um- und fortgesetzt wird.

Gerade in der aktuellen Lage einer Pandemie, nach wochenlangem Lock-Down, Homeoffice und den allgemeinen Einschränkungen haben wir auch gelernt, dass Maske tragen kein Problem ist, wie wichtig Zusammenhalt und gegenseitiges Verständnis sind und dass man auch „heimatnah“ Spaß haben kann. Natürlich wünschen wir uns Alle ein Stück „Freiheit“ zurück, aber schon Johann Wolfgang von Goethe sagte: „Warum in die Ferne schweifen? Sieh', das Gute liegt so nah“.