

Der Heitenrieder Jugeler

In diesem Monat geht es um folgendes:

- 35. Heitenriederlauf
- Das erste Training draussen
- Ballwerfen: Was ist wichtig!



Vor dem Start sind alle guten Mutes!



Die 3 Girls der Kat. Schülerinnen B!

35. Heitenriederlauf

Am letzten Samstag fand der Heitenriederlauf statt. Mit einer gemischten Gruppe von 17 Jugeler/innen gingen wir an den Start. Die Bedingungen waren sehr gut, wenn auch vielleicht ein bisschen frisch. Viele waren dann vor dem Start doch ein wenig nervös. Bei einigen war der Start dann doch ein bisschen zu schnell gekommen und man ging bereits richtig erschöpft ans Rennen. Alle meisterten die Distanzen aber sehr gut und ich finde die Teilnehmenden können stolz darauf sein, was Sie erreicht haben. Die Platzierung ist zweit-rangig, mitmachen und vor allem ins Ziel kommen ist wichtig. Super gemacht! Die Rangliste findet man unter folgenden Link <http://heitenriederlauf.ch/images/dokumente/Rangliste2015.pdf>

Das erste Training draussen

Der Winter geht langsam zu Ende und letzten Dienstag wagten wir die ersten Schritte nach draussen. Was ist wichtig bei einem ersten Training draussen nach der langen Winterpause? In erster Linie geht es darum, sich wieder an die Verhältnisse draussen zu gewöhnen. Nach einem ersten kurzen Training auf der Tartanbahn, wobei dort in erster Linie das Gefühl an die Bahn wichtig war, ging es dann zum Ballwurf. Was kann alles vom Hallentraining nach draussen mitgenommen werden? War die Technikschiung wirksam? Die Antwort lautet: NEIN UND NICHT VIEL. War es weil wir zum ersten Mal draussen waren? Nun, das durcheinander war gross und der Lärm auch. Was mich dazu führt, das Training strenger und intensiver zu gestalten.

Ballwerfen: Was ist wichtig!

Nun, alle die sich fragen, warum wird so viel das Ballwerfen trainiert, hier eine kurze Erklärung. Ballwerfen ist von der Technik her extrem schwer. Einen Ball irgendwohin werfen, das kann ja jeder, aber diesen auch weit und gerade zu werfen, schon schwieriger. Jetzt auch noch den ganzen Anlauf in den Wurf mit zu nehmen, extrem schwer. Doch ganz dort kann extrem viel rausholen. Wichtig ist eben hier, den Anlauf den die meisten ja im Moment eigentlich für nichts machen, richtig umzusetzen. Hierzu braucht es den Impulsschritt und den Stemschritt. Beides Trainieren wir zur Zeit. Macht sicher nicht immer gleich viel Spass, aber glaubt mir, es wird sich auszahlen. Also mitmachen und besser werden!