

Oberfränkischer Jugendlehrgang – ein gelungener Trainingsauftakt 2018

Das Lehrteam des Badmintonbezirks Oberfranken hatte für Anfang Januar zu einem Neujahrstraining eingeladen. 26 Jugendliche im Alter zwischen 9 und 19 Jahren aus ganz Oberfranken folgten dieser Einladung und kamen in die Obermainhalle in Burgkunstadt. Dieses Neujahrstraining sollte unter anderem den mentalen Schalter von Weihnachtsferien auf Wettkampfmodus umstellen, denn schon am kommenden Wochenende steht für die Jugendlichen das erste Bezirksranglistenturnier 2018 in Bayreuth auf dem Programm. Neben den reinen Lerninhalten sollte aber auch der Spaßfaktor nicht zu kurz kommen.

Nach einer kurzen Begrüßung durch die Mitglieder des Lehrteams starteten alle mit einem gezielten Aufwärmprogramm, gefolgt von Lauf- und Dehnungsübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit und Geschicklichkeit mit Hilfe einer Koordinationsleiter.



Der Jahreszeit angemessen konnten sich alle Athleten anschließend in einem „Badminton-Biathlon“ beweisen. In fünf Gruppen wurden die besten Kombinierten ausgespielt. Neben dem Laufen galt es für die Athleten auch in nicht ganz badminton-typischer Weise, nämlich „kniend“ und „liegend“, Federbälle auf ausgelegte Matten zu

schießen. Nach der Laufstrecke und dem erfolgreichen Schießen wurde der Schläger an den Nächsten übergeben und dieser dann von seinen Teamkollegen kräftig angefeuert.



Um die Übungseinheiten spezifischer auf die Übungen anzupassen, teilte das Lehrteam die Athleten nach der Mittagspause in zwei Gruppen. Während für die Jüngsten das Augenmerk auf Koordination, Kontrolle des Schlägers und dem Üben von Wettkampfsituationen lag, konnten die erfahreneren Athleten in einem Parcours aus sechs Stationen Aufschläge, Rückschläge und Laufwege verbessern. Das Gelernte können die Jugendlichen sicher gleich am kommenden Wochenende gewinnbringend einsetzen. Ein besonderer Dank geht an die hervorragende Unterstützung durch die "Hausherren" des TV Burgkunstadt.

