

Triathlontraining für Jugendliche

Programm „Triaktiv Kids“ macht sportliche Aktivitäten auch in der Corona-Pandemie möglich

CADENBERGE. Kooperationen zwischen Sportvereinen und Schulen gelingen auch in Corona-Zeiten. Schülerinnen und Schüler der Schule Am Dobrock profitierten in den letzten acht Wochen vom Triathlontraining, angeboten von Silke Schröder und Heino Grewe-Ibert, beide Trainer beim VfL Wingst.

Die Trainingseinheit ist der erste Teil des Programms „TRI AKTIV KIDS“, das Kinder und Jugendliche an den Triathlon heranzuführen soll und die Gesundheit von Lehrkräften über spezielle Fortbildungen fördert. Einen besseren Zeitpunkt für das Bewegungsprogramm im Freien hätte

es nicht geben können, heißt es in einer aktuellen Pressemitteilung. Das Wingster Hallenbad ist geschlossen, die Cadenberger Turnhalle kann seit längerer Zeit wegen Sanierungsarbeiten nicht genutzt werden und die Räumlichkeiten im Schulgebäude lassen nur sehr wenige Sportarten wie zum Beispiel das Jonglieren, Krafttraining oder Yoga-Übungen zu.

Das Trainingsprogramm

Das Programm umfasst nicht nur die Schulung der allgemeinen Kondition. Wichtig ist den Trainern auch, die koordinativen Fähigkeiten auf vielfältige Weise zu

trainieren. Mit einem Lauf- und Rad-ABC, das mehrfach geübt wurde, kann man durch isolierte, für bestimmte Körperregionen konzipierte Übungen, ein besseres Gesamtergebnis erzielen. Mit vielen Einzel-, Partner- und Teamaufgaben, ein klassisches Koppeltraining, bei dem das schnelle Ab- und Anlegen von Ausrüstung geübt wird, und Wettkampfübungen, Strecken in möglichst kurzer Zeit zurückzulegen, gelingt das Training.

In den letzten drei Wochen unternahm die Gruppe längere Geländefahrten durch Wälder in der Umgebung. Die harte Arbeit, die langen Tracks, das Wurzeltrai-

ning, das Downhillfahren durch Sand und Matsch machte den Jugendlichen sehr viel Spaß.

Selbst kleinere Pannen, deren Beseitigung technisches Geschick erforderten, trübten die gute Stimmung nicht. Besonders war auch die Witterung: Bei vier Grad Kälte wurde die letzte und längste Tour in Angriff genommen. Kein Problem, solange man in Bewegung bleibt.

Im Frühjahr und Sommer des nächsten Jahres geht die Kooperation in die zweite Runde. Dann vielleicht auch wieder mit Übungen in allen drei Disziplinen: dem Schwimmen, dem Radfahren und dem Laufen. (red)