

Lehrgangsbericht Sportpark Rabenberg vom 30.01.-01.02.2015

Landesfachwart Jens Böttner in der Sparte Kegeln / Classic

GEHÖRLOSEN - SPORTVERBAND SACHSEN E.V.

February 9, 2015
Verfasst von: Böttner, Jens

Lehrgangsbericht Sportpark Rabenberg

vom 30.01.-01.02.2015

Landesfachwart Jens Böttner in der Sparte Kegeln / Classic

An einem Freitag fuhren alle Teilnehmer/innen zum Sportpark Rabenberg an, lagen auf der Ebene von Breitenbrunn sehr wenig Schnee, aber je höher wir fuhren, dann ist die Schneedecke auch höher geworden. Nach dem Einchecken an der Rezeption hatte der Landesfachwart Jens Böttner alle Formalitäten abgeklärt und mit den Teilnehmern zur Unterkunft im Hauptgebäude begleitet. Nachdem alle ihr Quartier belegt hatten, konnten wir schließlich in den Speisesaal begeben und unsere Abendmahlzeit zu sich nehmen. Wir waren alle sehr erleichtert, dass wir im Hauptgebäude übernachten konnten. Was uns sehr angenehm war, dass wir alle mit einer Ruhe geniessen konnten.

Nach dem Stärken vom Abendessen sind wir alle in die Kegelhalle eingefunden, wo unser LfW Jens Böttner die Vorbereitung, Hausordnung und den Plan erklärt hatte und somit lockere Kegelspiele durchführen konnten. Damit wir in den nächsten Tag keinen Muskelkater bekommen. Nach dem lockeren Spiel hatten wir uns in der Lounge zurückgezogen und einen gemeinsamen ruhigen Unterhaltung und viel Spaß gesorgt. Besonders habe ich mich sehr gefreut, dass alle Teilnehmer dabei sein konnten.

An den darauf folgenden frühen Tag hatten wir uns alle im Speisesaal eingefunden und ruhigen Frühstück gegessen und dann gingen wir alle zur Kegelhalle. Dort gab es auch Erklärungen und Diskussionen über Trainingsmaßnahmen und Verbesserungsvorschläge gesprochen. Nach erfolgter Aufwärmung der Muskeln konnten wir alle mit aller Konzentration die Kugeln endlich schieben und die Kegelfiguren fallen lassen. Es gab auch Theorie zum Kegeln, vor allem Fallrichtung, Wurfrichtung, Kugelbahnverlauf und nach eigenem Instinkt. Nicht alle konnten fehlerfrei spielen. Wenige Zeit später konnten wir alle mit der Übung anfangen. Zuerst spielten wir in die Vollen und dann in den Abräumen. Somit konnte der LfW Jens Böttner einige Problem mit den Teilnehmern aufklären. Die Übungsleitern/innen konnten dann auch von sich aus, einige Beispiele aneignen und umsetzen. Es wurde auch Videoauswertung durchgeführt beim Kegeln, folgende Auswertung am Boden gestellter Kamera und am Kopf. Natürlich mussten die Teilnehmer auch lachen, wenn jemand mit Helm auf die Kugelbahn spielen musste. Somit konnten wir auch die Bewegung eines Teilnehmers beobachten und auswerten. Am Abend konnten einige Teilnehmer in der Schwimmhalle aufhalten und Muskelauflockerung beim Schwimmen ermöglichen. Dabei konnten wir auch im warmen Sprudelbecken darin relaxen und die Muskeln besonders entspannen und vorm Muskelkater schützen. Nach dem Aufenthalt in der Schwimmhalle konnten wir uns wieder in der Lounge aufhalten und lustige Gespräche

führen. Nachdem wir alle Teilnehmer am Abend müde wurden, konnten wir nun ins Bett flüchten und schlafen.

Den letzten Tag in Rabenberg hatten wir uns alle gemeinsam gefrühstückt im Speisesaal und danach gingen wir in die Kegelhalle. Dort hatten wir zum Abschluss einige Übungen über Kegel-Sprint durchgeführt, die von Sandra Fabian aus der Erfahrung vom internationalen Kegelmeisterschaften demonstriert hatte. Dabei sind auch bessere Resultate gefallen, weil alle sich mehr Mühe gegeben hatten. Nach dem Mittag war unser Lehrgang für alle Teilnehmer beendet und somit sind wir alle zur Heimfahrt angetreten.

Ich als Landesfachwart, Jens Böttner, möchte mich bei allen bedanken, die in Rabenberg dabei waren und vor allem beim GSV Sachsen für die Organisation sowie Vorbereitung. Es gehört ja auch die Zusammenarbeit aller Gehörlosensportvereine in Sachsen.

Ich hoffe es, das allen Teilnehmern den Aufenthalt und der Zusammenarbeit gut gefallen hat.



Jens Böttner

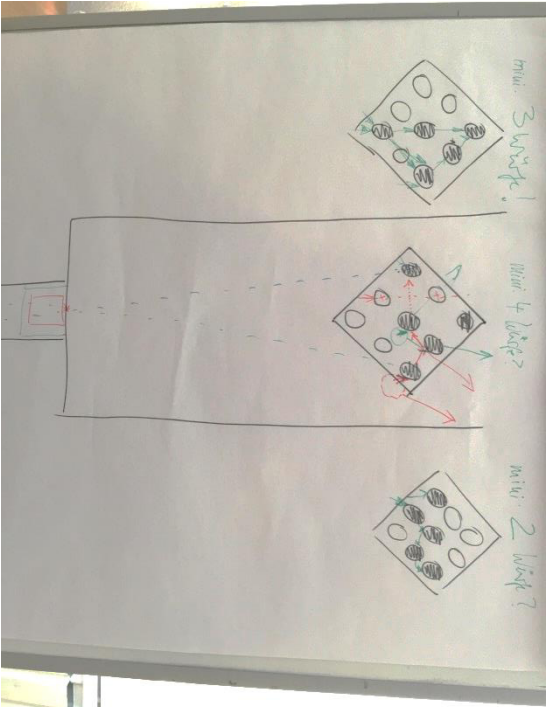
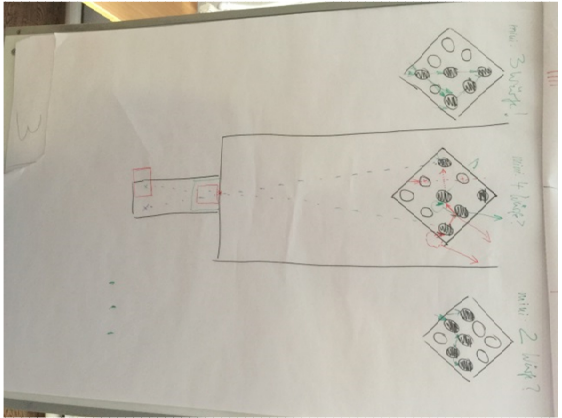
Landesfachwart Kegeln

GSV Sachsen e.V.

Bilder zu den Lehrgang von Rabenberg...

PS: einige Bilder sind bezogen vom Facebook unter Simone Binder, H. Strauch, Steffen Hübner usw.







All Teilnehmer waren anwesend:



Oben: H. Strauch, M. Strauch, A. Hübner, A. Bartuschk, S. Fabian, S. Binder, J. Börner, St. Hübner, G. Olbrich
 Sitzend: J. Böttner, R. Fischer, H. Abraham