

Lehrgangsbericht Sportpark Rabenberg vom 29.01.-31.01.2016

Landesfachwart Jens Böttner in der Sparte Kegeln / Classic

GEHÖRLOSEN - SPORTVERBAND SACHSEN E.V.

February 25, 2016
Verfasst von: Böttner, Jens

Lehrgangsbericht Sportpark Rabenberg vom 29.01.-31.01.2016

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 fast kein Schnee, aber je höher wir fuhren, da war keine Schneedecke da. 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. Denn dort wurden viele Räumlichkeiten verändert durch die Baumaßnahmen und viele Neuerungen in den einigen Bereichen. Der Speisesaal wurde so vergrößert. Es gibt einige neue Ambiente im Haus. 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 zum 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 aufgefallen war, dass es 3 TN zu wenig waren, die normalerweise 12 Teilnehmer angegeben wurde. Neue Teilnehmerinnen waren diesmal Ute Schierz von GSV Bautzen und Claudia Fabian von GSV Leipzig.

An den darauf folgenden frühen Tag hatten wir uns alle im Speisesaal eingefunden und ruhigen Frühstück gegessen und dann gingen wir alle zum 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 Abräumern. 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. 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.

Und in der Nacht muss es geschneit haben!!!

Den letzten Tag in Rabenberg hatten wir uns alle gemeinsam gefrühstückt im Speisesaal und danach gingen wir in die Kegelhalle 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 zum 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...



Noch ist es wenig Schnee zu sehen....



Auf dem Weg zum Hauptgebäude....



Alle Teilnehmer waren anwesend:



oben links: Sandra Fabian, Simone Binder, André Hübner, Anke Bartuschk, Heiko Abraham und Steffen Hübner

unten links: Jens Böttner, Claudia Fabian, Ute Schierz