

# Förderlehrgang in Esslingen

24.02.2017 11:18



Mit einer Rekordteilnehmerzahl fand vom 17. bis 19. Februar 2017 der U15-Förderlehrgang im Ruderverein Esslingen unter der Leitung des Landestrainers für Talentsichtung und Nachwuchsförderung Tim Schreiber statt. Eingeladen waren alle U15-Ruderer der Regionen Rhein-Neckar und Stuttgart-Ulm. 38 Kinder und acht Trainer nahmen an dem Lehrgang teil.

Am Freitag wurde die Maßnahme durch Anna-Lena Jeck und Stefan Schrade (Regionaltrainer/in Stuttgart-Ulm) eröffnet. Als ersten Programmpunkt führte die Physiotherapeutin Anna-Lena Jeck in das Thema „Herz-Kreislauf-System“ in einem 30 minütigen Theorie-Block ein. In dem anschließenden Joggingteil probierten sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer dann mit ersten eigenen Pulsmessungen aus und nahmen erste ganz vorsichtige Interpretationen der gemessenen Werte vor.

Am Samstag wurde die Gruppe in zwei Teile aufgeteilt. Im Wechsel wurde in der Turnhalle ein Crossfit- (Vormittag) bzw. Sensomotorik Programm (Nachmittag) durchgeführt sowie in Vereins- bzw. geschlechtsübergreifenden Doppelvierern gerudert. Hierbei stand unter anderem das gegenseitige Kennenlernen zwischen den Vereinen, Großbooterfahrungen zu sammeln sowie Körpergefühl zu erlangen im Mittelpunkt. Nach einem sehr anstrengenden Tag durften die Teilnehmer beim abschließenden Videoabend ihre „Wunschfilme“ selbst aussuchen.

Am Sonntag fand die „Kurzstreckenmixlosregatta“ statt. In zusammengelosten Teams traten die sieben Boote auf einer 250 Meterdistanz im K.O.-Duell gegeneinander an. Hier stand der Spaß im Mittelpunkt der Veranstaltung.

Zum Abschluss des Lehrgangs bedankte sich Peter Wolfering (LRV-Vorstand, Ressort Nachwuchssport) bei allen Teilnehmern, den „Esslinger Eltern“, die sich um die Verpflegung am Wochenende gekümmert haben, den Heimtrainern, dem Ruderverein Esslingen und der Lehrgangsleitung bzw. den Regionaltrainern für ihren außergewöhnlichen Einsatz, der diesen erfolgreichen Lehrgang erst ermöglichte.

Der LRVBW freut sich auf weitere zahlreiche Meldungen für die Lehrgänge vom 10. bis 12. März in den Regionen Bodensee UND Hochrhein!

*(Text: Tim Schreiber / Foto: Trainer- und Betreuerteam)*