

## Kadervorbereitungslehrgang in Malente für die DEM 09 in Rastede



Am Donnerstag den 04.06. bis Samstag den 06.06.09 fand in Malente / SH der zweite Vorbereitungslehrgang zur DEM seit Amtsantritt von N. Schmied als Landestrainer statt. Als zweiter Referent stieß dann noch M. Höflich dazu und bereicherte das Training. Malente erwies sich als echte Alternative zur „ultimativen Lokation“ Bad Blankenburg, wo im letzten Jahr der Lehrgang als Premiere stattfand.

Der NJJV musste diesmal der World-Games Vorbereitung weichen. Was aber kein Problem darstellte, da die Trainingsmöglichkeiten im Malenter Sport- und Bildungszentrum auch ausgezeichnet sind. Das nagelneue, 250 qm große Dojo, Krafraum, Schwimmbad mit Sauna und eine große Sporthalle sind nur einige Pluspunkte. Besonders ansprechend sind auch die vielen Waldlaufwege, die zur Verfügung stehen. Auch Trainings- und Schulungsräume können genutzt werden. Die Verpflegung ist auf die Bedürfnisse von Sportlern eingestellt.

Eingeladen wurden nur die Athleten, die sich auf der GEM platziert (vorrangig erste / zweite Plätze) haben. Einige Spitzenkämpfer wie Carlo Clemens, Aukje Sich oder Mandy Sonnemann fehlten entschuldigt.

Am Donnerstag abend fand die erste Trainingseinheit im Dojo statt. Die 18 Teilnehmer merkten schnell woher der Wind wehte. Nach dem Aufwärmen mit verschiedenen Übungen in Part 1, wurde an der Wurfverbesserung gearbeitet und das Thema Handlungskomplex behandelt. Die letzte halbe Stunde wurde komplett mit Randoris gefüllt. Als Abschluss stand noch ein kleines gemeinsames Ballspiel zum Ausschwitzen auf dem Programm.

Freitag morgen wurde der Tag mit einem lockerem Dauerlauf im Wald begrüßt. Nach eingebauten Sprintübungen durften dann alle hungrig zum Frühstück. Die Vormittagseinheit im Dojo leitete M. Höflich. Er zeigte super Übungen zur Verbesserung der Schnelligkeit und Koordination in Part 1. Auch in dieser Einheit kamen die Übungskämpfe nicht zu kurz. Als

Cool-Down trafen sich die Athleten im Schwimmbad zur Wassergymnastik, was allen gut tat. Nach der Mittagspause ging es um 15.00 Uhr im Dojo weiter. Nach kurzem Aufwärmen wurden Randories in allen Formen durchgeführt. Die Athleten mussten über ihre Erschöpfung hinaus weitermachen. Als Abschluss dieser Einheit gab es in der Turnhalle noch je ein Schnelligkeits- und Koordinationsparcours, dass von N. Schmied und M.Höflich durchgeführt wurde. Die Sportler waren nun völlig „ausgebrannt“ und hatten sich die Sauna zum regenerieren am Abend redlich verdient. Im gemütlichen Teil zeigte N. Schmied noch einige Kämpfe von der GEM.

Der Samstag startete wieder mit einer Laufeinheit. Im Dojo wurden Bodentechniken aufgearbeitet, die dann in niemals endenden Randories mündeten.

Alle Athleten haben super mitgemacht und tolle Leistungen gezeigt. Jeder bekam dann vom Trainerteam dann noch eine Hausaufgabe, um sich individuell zu verbessern. Ein weiteres Trainingslager wird es vor der German Open 09 geben. Von den 18 Teilnehmern haben sich 7 auf der DEM platziert. Hierfür noch einmal herzlichen Glückwunsch und auch ein Dankeschön an die Heimtrainer für eure Arbeit.

Norbert Schmied