

Aussentrainings zur Akklimatisierung

Es ist ihnen bestimmt aufgefallen, seit einigen Wochen ist er da – der Frühling. Die spriessenden Blumen, die Düfte, die grünen Blätter an den Bäumen, Sonnenstrahlen, vollbesetzte Sonnenterassen und gute Laune wohin das Auge reicht. Das untrügliche Zeichen, dass der Frühling oder anhand der Temperaturen bereits auch schon der Vorsommer im Seeland angekommen ist. Plötzlich ist das sprichwörtliche Glas tendenziell halbvoll, und nicht wie im Winter, nach Wochen im Nebelmeer, halbleer. Nehmen wir diesen Schwung, der unbewusst wahrscheinlich in irgendeiner Form durch jeden von uns geht, doch mit ins Training. Die Vorbereitung auf die Wettkampfsaison steuert stetig auf ihren Höhepunkt zu, bei vielen Vereinen stehen die ersten Wettkämpfe im in den kommenden Wochen im Mai oder Juni an. Das Seeländische Turnfest und der Jugendturntag im Juni bilden hierbei sicherlich einen der Saisonhöhepunkte, da gilt es, optimal vorbereitet zu sein.

So sind die meisten Vereine nach den Frühlingsferien mit dem Intensivtraining gestartet. Nun, da die Tage länger werden, die Temperaturen steigen, werden Aussentrainings sowohl bei der Jugend als auch bei den Erwachsenen zur Normalität und helfen dabei, die Wettkampfbedingungen nachzustellen. Alle Leichtathletikwettkämpfe und dann auch die Turntage werden wie immer im Freien stattfinden – bei jedem Wetter. Da schadet es nicht, auch bereits schon mal bei Regen die Wettkampfdisziplin draussen geprobt zu haben. Bälle werden glitschiger und können nicht mehr gleich einfach gefangen werden, der Boden wird rutschig und schlammig und die ganzen Bewegungsabläufe müssen angepasst werden. Um optimal vorbereitet zu sein, greifen die Vereine teilweise tief in die Trickkiste und so gehören Trainingsweekends und Spezialtrainings mit verlängerten Trainingszeiten zur Normalität.

Wir hoffen nun, dass der Sommer so schön wird wie der Frühling bereits gestartet ist und dass sich die Regentage vor allem an den Wettkämpfen in Grenzen halten. Die ersten Wettkämpfe haben bereits vom schönen Wetter profitiert, so fand der Jugendspieltag in Studen bei sommerlichem Wetter statt und auch die beiden Wettkämpfe des vergangenen Wochenendes «die schnällschte Seeländer» und «Gymnastik / Team-Aerobic mit Bewertung» in Rapperswil profitierten vom Wetterglück.

Andrea Fink
www.tb-seeland.ch