Trainingslager in Borbeck
(24./25.April 2010)

An diesem Wochenende wurde in unserer Borbecker Halle wieder das schon traditionelle Trainingslager mit dem Ziel durchgeführt, den Kindern nicht nur das nötige Training in richtig guter Umgebung zu verschaffen, sondern auch Kameradschaft und Spaß in die Gruppe zu bringen.

Und Training heißt: Vier Trainingseinheiten in 2 Tagen plus Laufen vor dem Frühstück und Schwimmen im Borbecker Hallenbad!

Aufgelockert wurde die ganze Sache durch die Gastkämpfer, die am Samstag zum offiziellen Ruhrolympiaden-Training da waren. So konnten zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen werden, nämlich zum Einen, dass beim Training richtig Zug drin war und zum Anderen, dass das Training nicht zu eintönig wurde.

Die drei Einheiten am Samstag sollten die Kiddies natürlich schlauchen und ihnen Technik mitgeben. Doch das mit dem Schlauchen war nur ein klein wenig der Fall. Schließlich waren abends fast alle noch so fit, dass sie sich im Schwimmbad bei Gudrun Folgner noch mal so richtig austoben konnten. Der anschließende Film zum Abschluss des ersten Abends brachte dann auch alle ein wenig zur Ruhe.

Und dann kam es gaaaanz dicke!!!
Wecken um 7.oo Uhr – also mitten in der Nacht (jedenfalls für einige) und anschließend auch noch joggen???? Pffft…das kann doch nur ein Scherz sein!!!
War es aber nicht!
Eine Stunde laufen war angesagt und der harmloseste Spruch dazu war noch: Die bereiten uns nicht auf Judo vor, die wollen uns fertig machen!!!
Aber weit gefehlt, denn schließlich gingen die „Alten“ auch vorweg, Sabine düste die Strecke mit Jerome wie ein Zug runter!
Danach war erstmal Frühstück angesagt, denn die nächste Trainingseinheit war schon angesetzt.

Die Organisation war natürlich, wie immer, top! Das Essen, sei es Pizza, Hotdog oder auch einfach nur das Frühstück mit Nutella, war immer gut vorbereitet und es war auch immer jemand da, der den Kindern weiter geholfen hat.

Man könnte natürlich jetzt alle aufzählen, ob Thomas und Kerstin, Sabine, Silvia, Carina, Jürgen, Sandra, Detlef und und und! Alle waren da und wenn es auch nur eine kleine Unterstützung war, jede Hilfe wurde dankbar angenommen.
Das Ergebnis für uns als Betreuer war eindeutig! Alle waren kaputt, alle hatten schwere Beine, aber ebenfalls alle waren mit Spaß und guter Laune bei der Sache.

Der Trainer war auch zufrieden, denn auch seine Ziele mit den Kindern wurden erfüllt. Rundum ein gelungenes Paket, was unsere Kinder bei den nächsten Turnieren doch weiter bringen wird !

Ich persönlich möchte allen noch mal für die rege Anteilnahme danken, die mir für die etwas verunglückte Bombe zuteil wurde. Man freut sich doch immer, wenn man den Leuten etwas Lustiges bieten kann…gell? ☺

Was mir besonders aufgefallen ist: Alle haben beim Training mitgezogen! So soll es zwar sein, aber selbstverständlich ist das nicht. Alle haben auf die Betreuer gehört, und bei einer so großen Gruppe muss das auch sein! Schließlich kann man seine Augen nicht überall haben. Wir möchten ja nur, dass Ihr alle ohne Blessuren nach Hause kommt!
Und wenn das so klappt, wie an diesem Wochenende, dann macht es auch allen einen Bäääärenspaß!

Martin Kaiser

Berichte unserer Judoka

Bericht – Trainingslager 2010 24. & 25. April

Von Viviane Herz, Nele Orzol & Laura Siebers

Total motiviert und fit waren wir am Samstag, den 24. April 2010, pünktlich! um 9.30 Uhr (VIEEEEEL ZU FRÜH!!!) in der Judohalle.
Nachdem dann alle eingetroffen waren, begann die erste Trainingseinheit schließlich mit den Kämpfern der Ruhrolympiade etwas verspätet gegen kurz nach 10. Drei Stunden lang trainierten und kämpften wir zusammen mit ihnen, ehe wir dann schon keine Lust und Kraft mehr hatten und zufrieden unsere wohlverdiente Pizza aßen.

Die zweistündige Pause nutzten die meisten zum Chillen, außer unsere ***Vereinsflummis*** *(geile Bezeichnung ☺der Red)*
(Lukas, Tobi, Mike, Jule, Alison etc.) meinten sich dann noch sportlich betätigen zu müssen.

Die zweite Trainingseinheit bestand dann aus dem eher angenehmeren Vielseitigkeits-wettbewerb und dem Sportabzeichen, auch wenn manche von den akrobatischen Übungen nicht unbedingt so begeistert waren (:D).

Trotz mancher Demotivation waren alle so gut dabei, dass Detlef das Training schon um 16.45 Uhr beendete. Danke dafür!
Auch die zweite Pause bestand hauptsächlich aus Chillen und Musikhören, wobei dann auch so mancher Lieder mitsang, die er ja eigentlich nicht mag (ne Carina? :D).
(„Siiieee liieebt den DeeeJay – der Red)

Wie man Detlef ja so kennt, verarschte er uns, als er fragte, wer denn keine Lust mehr auf die dritte Trainingseinheit habe. Als sich dann vereinzelt Leute meldeten, erzählte er uns dann endlich, dass wir ein cooles Spiel namens Boden-Rugby spielen dürfen. Nach vielen spannenden Runden wusste keiner mehr so genau, wer denn eigentlich gewonnen hat und es war uns auch egal.

Bevor wir uns auf den Weg zum Schwimmbad machten, reservierten wir uns erst mal schnell die allerbesten Schlafplätze und gingen unserer Lieblingsbeschäftigung nach – Chillen.
(ja ne, is klar ☺ der Red)

So manch eine verpasste dadurch dann fast den Aufbruch zum Schwimmbad (kannst du dir vorstellen wer, VIVI? :D) und vergaß dann noch die Hälfte ihrer Klamotten, aber Hauptsache die Sonnenbrille war dabei!
Im Schwimmbad angekommen, bauten wir die Tische für das Abendbrot (echt leckere Hot Dogs (:) auf. Unsere älteren Jungs Marwin, Dominik, Steven, wie auch der ganz liebe Martin
(pffffft – der Red)
vergnügten sich dann am Drei-Meter-Brett. Dann gab es endlich wieder etwas zu futtern – die bereits erwähnten Hot Dogs. Total erschöpft vom Essen machten wir uns dann auf den Weg zur Halle.
Als ob wir nicht schon genug Sport gemacht hätten, schnappten sich die „Kleinen“ wiedermal die Bälle und spielten damit. Schließlich viel die Auswahl auf einen Film, welcher dann auch ins Laufwerk geschmissen wurde. Gegen Ende des Filmes waren dann alle soweit und schliefen langsam aber sicher ein.

Nach einer viel zu kurzen und schlaflosen Nacht wurden wir dann von unserem Lieblingstrainer Detlef liebevoll geweckt. Nach geschätzten 5 Minuten mussten wir abmarschbereit für das morgendliche Joggen sein, worauf sich natürlich auch alle sehr gefreut haben.

apropos chillen ☺

Uwe, unser Marathonläufer, lief dann mit den etwas schnelleren davon, während die anderen sich mit Sabine und Jürgen hinterher schleppten. Um 8.10 Uhr trafen wir hungrig in der Halle ein und stürzten uns sofort auf das Frühstück. Natürlich hatten wir ja noch nicht genug Training hinter uns, deshalb um 9.20 Uhr die allerletzte Trainingseinheit an diesem Wochenende. Obwohl alle ziemlich kaputt und fertig waren, zogen wir noch das ganze Training mit Mühe durch, ehe es ans Aufräumen ging.

Fazit: Auch wenn das jetzt nicht so wirkt, hat das gesamte Wochenende uns echt sehr viel Spaß gemacht und wir hoffen, dass es nächstes Jahr mindestens genauso gut wird.

Das freut uns, Mädels ☺

Judo Trainingslager 2010 – Voller Erfolg

Dominik Teschner & Steven Miemczok

Essen. *Vom 24. bis zum 25. April fand das Judo Trainingslager des DJK Eintracht Borbeck statt. Der Trainer des Vereins hat sich Judoka rausgesucht und sie für dieses Trainingslager nominiert.*
Um 9.30 Uhr morgens war Treffpunkt in der Halle.
Da die Ruhrolympiade im Judo ansteht, kamen auch Judoka aus anderen Vereinen für ein dreistündiges Training.
Die erste Trainingseinheit startete von 10.15 Uhr und endete um 13.00.

Dieses Training war schon sehr anspruchsvoll für jeden Judoka, weil sehr hart trainiert wurde.
Nach dieser Trainingseinheit gab es dann eine lange Pause von zwei Stunden. Um halb 2 kam dann die Pizza und die Judoka haben sich sehr gefreut, weil sie sehr hungrig waren und eine Stärkung brauchten.

Nachdem sie gegessen haben, haben sie sich dann anders beschäftigt. Die einen spielten Fußball oder Basketball und die anderen haben sich einfach nur hingelegt und wollten sich ausruhen.

Um 15 Uhr ging es dann weiter mit dem Judo Training und zwar stand auf dem Trainingsplan: Vielseitigkeit/Sportabzeichen. Das heißt, dass die Judoka für das Sportabzeichen oder für den Vielseitigkeitswettbewerb übten.
Um 17 Uhr gab es wieder eine einstündige Pause für die Judoka und manche waren schon sehr schlapp.

In den Pausen wurde Obst angeboten, welches auch sehr schnell nachgefüllt werden musste.
Für Getränke wurde auch gesorgt. Um 18 Uhr gab es dann die letzte Trainingseinheit für diesen Tag und alle jungen Judoka freuten sich und sagten „ Endlich !“.

In der letzten Trainingeinheit konnten sich dann nicht mehr alle richtig konzentrieren und so machten sie ein ruhiges Training.

Um 19 Uhr haben sie dann mit dem Training für diesen Tag aufgehört und machten sich eine viertel Stunde später auf dem Weg zum Schwimmbad, wo sie sich noch mal richtig austoben konnten. Nach dem Schwimmen gab es dann Abendessen im Bistro des Schwimmbades:
Hot Dogs. Nach dem Abendessen ging es dann wieder zur Turnhalle, wo sich die Kinder, Jugendliche und Erwachsene einen Schlafplatz auf der Matte suchten.

Als dann alle gemütlich lagen wurde der Film „ Kaufhauscop“ gezeigt, wo die Kinder noch einmal lachen konnten.
Nach diesem Film sollten dann alle schlafen, aber manche waren noch bis mitten in der Nacht auf, sodass sie am nächsten morgen nicht leicht aufstehen konnten.

Um 7 Uhr wurden alle von dem Trainer Detlef Teschner geweckt und mussten sich für das Joggen fertig machen, was zwei Elternteile vorbereitet haben.
Nach 45 Minuten joggen, konnten dann alle endlich frühstücken. Es gab Brötchen und es wurde Kakao angeboten.

Doch schon um halb 10 gab es dann die letzte Trainingseinheit des Trainingslagers, worüber sich fast alle gefreut haben, weil sie fast alle unter Muskelkater litten.

Um viertel vor elf beendeten dann die Trainer das Trainingslager und alle räumten dann die Halle auf, damit sie schnell nach Hause konnten.

Nach Aussagen der Judoka war das Trainingslager in diesem Jahr ein voller Erfolg.