

## Trainingslager Sportpark Rabenberg 25. - 30. Oktober 2009

[Stephan Schmerl] [31.10.2009]



"Hauptsache wir fahren weg." Diese Aussage stand vermutlich schon im letzten Jahr ganz oben auf dem Organisationsplan für dieses Trainingslager. Deshalb sind wir nun im Sportpark Rabenberg. Ein Sportzentrum in Breitenbrunn mit den entsprechenden Einrichtungen für die verschiedensten Sportarten. Wir haben uns immer wieder gefreut, wenn ein neuer Judo-Verein auf den Jacken der anderen Judokas oder im Speisesaal bzw. in den Fluren, aufgetaucht ist.

### Sonntag, 25. Oktober

11.45 Uhr	Treffen vor der Halle
12.20 Uhr	... und los geht's
15.40 Uhr	Ankunft Sportpark
15.50 Uhr	Zimmer beziehen
17.15 Uhr	Belehrung
18.00 Uhr	Abendessen
18.45 Uhr	Besichtigung Dojo
19.00 Uhr	Tischtennis
21.00 Uhr	"Restfreizeit"
22.00 Uhr	Nachtruhe

Es ist an diesem Sonntag typisches Herbstwetter in Senftenberg. Stark bewölkt und schon etwas kühl. Ideal also um sich vom gewohnten Trott daheim auf eine sicherlich anstrengende Trainingswoche einzustellen. Es geht nicht nur mir sondern allen so, an diesem Sonntag, an dem es endlich mal wieder auswärts in ein Trainingslager geht. Zum einen diese riesige Vorfreude und dann die Ungewissheit - wie sind die Zimmer in dem Sportpark, wie ist das Essen und vor allem: Wie schlimm wird das Training? Zwar kennen die Meisten den Trainingsplan vorab schon, da dieser ja im Internet einsehbar war, aber so richtig weis man dann

doch nicht, was ansteht.

Aber egal, die Taschen rein in den Bus, die Kinder abgezählt und ab geht es nach Breitenbrunn. Der Bus, der übrigens durch Familie Händler zur Verfügung gestellt wurde, war nicht die erste Wahl des Verkehrsmittels, mit dem wir zum Sportpark anreisen wollten. Die ursprüngliche Planung beinhaltete die Anreise per Bahn. "Dann müssen die Kinder die Taschen eben tragen" wird manch einer jetzt denken. Das war zum Glück nicht notwendig - aber das Busangebot, was eher zufällig und spontan auf der Elternversammlung zu diesem Trainingslager gemacht wurde, war eine äußerst glückliche Fügung, wie wir erst Später entsetzt feststellen mussten.

Die Fahrt selbst war eigentlich wie jede andere auch: raus aus Senftenberg, rauf auf die Autobahn und nach 90min wieder runter. Dann kam das Erzgebirge, wo in der letzten Woche noch Schnee lag. Eigentlich ist das für so einen großen Bus kein Problem, wenn da nicht die vielen Baustellen und Umleitungen über viele schmale und steile Nebenstraßen gewesen wären. Mit anderen Worten: Die Stadt Aue sieht aus wie Senftenberg, Umleitungen, gesperrte Straßen, Baustellenschilder. Hinzu kam, dass die Beschilderung teilweise irreführend war, sodass die Busfahrerin in den engen und kurvigen Straßen wenden musste. "Enge und kurvige Straße" entspricht in Breite und Kurvenverlauf etwa dem, was wir in Senftenberg "Bürgersteig" nennen. Angekommen im Sportzentrum waren wir alle erst einmal erstaunt über die schiere Größe des Geländes, die zahlreichen Gebäude, die vielen Sportplätze und die kilometerlange Zufahrtsstraße, die im Wesentlichen nur bergauf geht. Teilweise so steil war,

dass der Bus nur noch sehr langsam vorankam. Zur Erinnerung: Wir wollten mit den Kindern diesen Weg samt Gepäck zu Fuß bewältigen. Unmöglich.

Unsere Zimmer bekamen wir etwas abseits vom Hauptgebäude, gelegen in einem zweietagen "Bungalow". Das gesamte Dachgeschoss ist unser und das Erdgeschoss bleibt während unseres Trainingslagers unbewohnt. Zu den sechs Zimmern hatten wir noch zwei Sitzecken, zu denen eine bald zu einem „Kino“ umgeräumt wird. An Beamer, Soundanlage und Filme haben wir natürlich im Voraus schon gedacht. Falls es mal regnet ...

## Montag, 26. Oktober

06.07 Uhr	wollen joggen und wecken das dabei GANZE Zimmer.	Am heutigen Montag steht nur Judo auf dem Plan. Die Halle, welche die Trainer gestern nach dem Abend essen schon besichtigt hatten liegt im Kellergeschoss des Hauptgebäudes. Vor Ort wird dieser Raum eigentlich als Tanzsaal genutzt und heißt auch so.
06.20 Uhr	Steven und Thomas Gehen joggen	
06.45 Uhr	Steven und Thomas kehren nach vier Runden auf der Tartanbahn zurück	Die erste Trainingseinheit fand inhaltlich wie geplant statt.
07.00 Uhr	Wecken	
06.45 Uhr	Steven und Thomas	Die Themen waren im ersten Teil folgende: Begriffe, Wettkampfgeln, Geschichte des Judo, Wurfeinteilungen, Erwärmungsspiele: Klammerspiel / Garage / Kippstuhl / Bänke Wurfphasen, Gehen auf der Matte, 3 Bodengruppen, Wettkampfkommmandos, verbotene Handlungen, 8-Seiten-Wurfrichtungen (auch Windrose genannt, haben aber nur die Älteren so ausgeführt. Der Rest hatte weniger Richtungen und kleinere Gruppen).
07.30 Uhr	Frühstück	
09.00 Uhr	1. Trainingseinheit	Themen im zweiten Teil (ab 11.00 Uhr): Tandoku-Renshu, Uchi-Komi-Geiko, Wurfrandori, Wurfeingänge / Griffarten mit festen Partnern.
12.00 Uhr	erstes Duschen	
12.30 Uhr	Mittagessen	
14.00 Uhr	2. Trainingseinheit	Am Nachmittag in der zweiten Trainingseinheit: Teil 1: Standtechniken zu je 8 Richtungen der Gleichgewichtsbrechung und
15.25 Uhr	Pause	
15.45 Uhr	Fortsetzung	
18.00 Uhr	zweites Duschen	
18.30 Uhr	Abendbrot	
19.30 Uhr	Randori (freiwillig) Kyutrainning (freiwillig)	
21.00 Uhr	drittes Duschen	
22.00 Uhr	Nachtruhe	

Wurfeingänge: (Happo no kuzushi) in fünfer Pools.

Teil 2 (ab 15.45 Uhr): Bodentechniken zu Festhalten aus verschiedenen Angriffsrichtungen (Uke in Rückenlage/ Uke in Bauchlage/ Uke in Bankstellung). Nach dem vorangegangenen Programm war dann selbst dieser Teil sehr anstrengend.

Es gab dennoch einige die nicht genug hatten und so trafen sich von den Älteren einige zum Randori um 19.30 Uhr noch mal auf die Matte.

Wie gestern als auch heute gab es dann abends keinerlei Schwierigkeiten mit der angesetzten Nachtruhe. Sie wurde von allen dankend angenommen. Morgen gehts ins Schwimmbad ...



## Dienstag, 27. Oktober

06.45 Uhr	Steven, Thomas und Benni gehen joggen. Diese gelben Ohrstöpsel sind eine tolle Erfindung.	Heute war neben dem Judotraining (auf das sich natürlich alle freuen) noch Schwimmen auf der Tagesordnung. Die Schwimmhalle befindet sich in dem recht unscheinbaren Hauptgebäude zusammen mit unserem Tanzsaal, zwei großen Sporthallen sowie einer weiteren Judohalle, einer zweiten Schwimmhalle und, und, und.
07.00 Uhr	Wecken	
07.30 Uhr	Frühstück	Unter "wir gehen in die Schwimmhalle" kann sich jeder vorstellen, was gemeint ist, deshalb wird das hier nicht weiter ausgeführt. Nur soviel: Es gab drei Staffelschwimmen (Brust/Brust/Freistil), Haltungsnoten auf Kerze und Körper sowie Wasserball und einen Tauchwettbewerb.  Da der Schwimmhallenbesuch eigentlich für Nachmittag geplant war, dies aber aus organisatorischen Gründen nicht möglich war,
09.00 Uhr	Schwimmhalle	
11.00 Uhr	Fitnessraum	
12.30 Uhr	Mittagessen	
14.30 Uhr	Training	
17.45 Uhr	kurze Erholung	
18.30 Uhr	Abendbrot	
19.45 Uhr	Fussball/ Film "Könige der Wellen"	
22.00 Uhr	Nachruhe	

fiel der "Besuch des Fitnessraumes unter Anleitung" in die Schwimmhallenzeit. Deshalb haben sich gegen 11 Uhr die älteren Teilnehmer in den Fitnessraum begeben und durch die erfahrene Trainerin Ronja gelernt, welche Übungen sie schon seit Jahren falsch machen und dass man mit einer Rudermaschine Fische fangen kann.

Thema der Trainingseinheit, die ja dann am Nachmittag stattfand, war: Spiele: Einfrieren/Auftauen/Auf-Abräumen/ Mattenfloß, zwei Pools Kinder/Jugend diagonale Aufstellung: Wurfstaffel mit Ansage der jeweiligen Technik, dann Bildung von dreier Pools: Seoi-Nage / Seoi-Otoshi / Koshi-Guruma / O-Soto-Gari / Hiza-Guruma/O-Uchi-Gari/UchiMata; Bankposition verschiedene Haltegriffe/Hebel (Rotationsprinzip)

Für abends war noch eine große Turnhalle reserviert und es wurde ordentlich Fußball gezoxt. Der Rest spielte Karten oder sah den Animationsfilm "Der König der Wellen". Auch die folgende Nachruhe wurde wieder von den meisten so früh wie möglich in Anspruch genommen.



## Mittwoch, 28. Oktober

06.45 Uhr	Steven wollte joggen, blieb aber liegen	Der Mittwoch beginnt genauso schmerzhaft wie der Dienstag. Mittlerweile merkt man jede einzelne Muskelfaser. Ronja bezeichnete das gestern als "Erholungsphase in der Muskelmasse aufgebaut wird". Toll. In Zimmer 813 wird an diesem Morgen jede Bewegung mit "aua" kommentiert. Dabei ist die Woche noch lange nicht um. Selbst die Erkältung, die einige von zuhause
07.00 Uhr	Wecken	
07.30 Uhr	Frühstück	
09.00 Uhr	Trainingseinheit	
12.30 Uhr	Mittagessen	
14.00 Uhr	Indoor-Kletterwand	



17.55 Uhr | kurze Erholung  
 18.30 Uhr | Abendbrot  
 20.00 Uhr | Film - Teil 1/Tischtennis  
 22.00 Uhr | Nachtruhe

mitgebracht haben, entwickelt sich prächtig.

Trotz aller Leiden tut das dem Hunger keinen Abbruch. Überhaupt kann man sagen das Essen ist erstklassig. Wir müssen zu jeder Mahlzeit wieder vom Haus 8, in dem unsere Etage liegt, rüber ins Hauptgebäude laufen. Eine 300m lange Strecke mit der ersten Dosis Frischluft am Tage. Davon gibt es hier oben auf 850m Höhe eine ganze Menge, ebenso das Wechselspiel zwischen Nebel, Nieselregen und strahlender Sonne im Halbstundentakt.

Zurück zum Essen: Es gibt jeden Morgen ein Buffet, an dem für wirklich für jeden etwas dabei ist. Mittags gibt es ein Hauptessen, welches man wählen kann und, damit keiner verhungert, ein Nudelbuffet. Der PSV hat in der Regel für fünf bis sechs Hauptessen bestellt - bei 26 Teilnehmern. Auch Salate, Obst und Gemüse waren sehr begehrt. Das Grünzeug wurde teilweise auch nur gegessen, weil es so schön aussah. Abends gab es selbstverständlich auch wieder ein riesen großes Buffet. Man konnte gar nicht alles Probieren trotz der Mengen, die bei uns allen auf den Tellern gelandet sind. Eine gewöhnliche Mahlzeit sah Mittag in etwa so aus: ein Teller Hühnerfrikassee, noch ein Teller Hühnerfrikassee, ein Teller Nudeln, ein Schälchen Obstsalat, ein Schälchen Möhrchensalat, ein Schälchen Quakspeise, zwei Bananen und zwei Pflaumen - so oder so ähnlich. Es kam auch vor, dass Obst weggelassen wurde damit fünf Kuchenstücke in den Magen passen. Dennoch haben die reichhaltigen Mahlzeiten auf Absatz von Schokolade und Erdnussflips keinen Einfluss gehabt.

In der Trainingseinheit um 9.00 Uhr ging es im ersten Teil um Tai-Sabaki, Griffwechsel; nachsetzende Angriffe, Mattenrandsituationen, Kontern und Fintieren, Taktik und Prinzipien im Bodenkampf mit wechselnden Partnern als Randori. Die Erwärmungsspiele waren Partnerhasche und Pezziball. Im zweiten Teil vorm Mittagessen stand Graduierungsordnung des dritten und vierten Kyus auf dem Programm mit Erläuterungen und Demonstration bestimmter Techniken.

Am Nachmittag warteten die Indoor-Kletterwand und die Betreuer Janine, Ronja und Olaf auf uns. Nach einer kurzen Einweisung, wie man klettert und wie das Abseilen funktioniert, wurde die Gruppe in zwei Teile separiert. Die "Großen" haben in einem anderen Teil der drei-geteilten Halle Fußball gespielt, während die Kleinen zu erst klettern durften. Im dritten Teil der Halle hat, der Judo Verband Sachsen seine Matte liegen. In dem Hallenteil, in dem auch die Kletterwand war, standen noch sechs Platten eines Tischtennisvereins, der kurz nach dem wir anfangen, zu klettern, ebenfalls mit dem Training begann. Eine tolle Geräuschkulisse.

Florian begann als Erster, bekam den Klettergurt umgeschnallt und versaute gleich zu Beginn allen die Norm, in dem er in weniger als einer Minute die 9,60m bis zur Decke sprintete. Nach etwa einer Stunde kam dann der zweite Teil der Gruppe hinzu. Höhenangst hatte keiner. Es haben fast alle die Gipfel-Glocke geläutet bzw. die Hallendecke berührt. Viele haben auch gleich noch weitere "Routen" auf der Kletterwand ausprobiert. Besonders hilfreich waren dabei die PSV-Experten am Boden, die mit ihren Hinweisen ("Du musst den roten greifen und den Fuß links ins Blaue stellen", Rückfrage von oben "Welchen roten?", "Na den, den du nicht siehst") den Kletternden zumindest seelisch zur Seite standen. Bis dann irgendwann gegen 18.00 Uhr auch den Letzten die Kraft in den Fingern aus ging.

## Donnerstag, 29. Oktober



06.00 Uhr	Niemand wollte noch mal joggen	Donnerstag. Hallo Muskulatur. Für Vormittag steht eine "Fahrradtour auf Wald- und Radwegen" (Zitat Trainer Machill) an.
07.00 Uhr	Wecken	Eines von vielen Angeboten des Sportparks. Die ganz Kleinen William, Arnold, Florian sowie Jörn bleiben zusammen mit Frau Pfeiffer im Sportpark und gehen Kegeln. Die Kleinen, weil es keine passenden Räder gibt und Björn wegen einer leichten Prellung.
07.30 Uhr	Frühstück	
09.00 Uhr	Biketour	
11.30 Uhr	Abwaschen der Schlammpackung	
12.30 Uhr	Mittagessen	
14.00 Uhr	Training	Zu Beginn wurden die Fahrräder ausgegeben und angepasst.
17.30 Uhr	kurze Erholung	Mountainbikes bekamen wir alle. Bei näherer Betrachtung fiel mir auf, dass die für den Straßenverkehr üblichen Anbauten, wie Lampen und Schutzbleche, bei den meisten Rädern fehlten. "Das geht im Wald eh nur kaputt." War die Begründung von Ronja und einem weiteren Sportparkmitarbeiter. Hä? Wie
18.30 Uhr	Abendbrot	
19.50 Uhr	Fotos gucken	
21.00 Uhr	Film - Teil 2	
23.00 Uhr	Nachtruhe	

jetzt? Außerdem hat jeder, bevor er ein Mountainbike unterm Hintern angepasst bekam, einen Fahrradhelm mit dem Hinweis "der muss fest sitzen" bekommen. Die sind aber vorsichtig, dachte ich mir in dem Moment.

Kurz vor dem Aufsatteln sagte das Thermometer ca. 6°C. Direkt danach ging es auf eine Proberunde über das Gelände, wo jeder noch mal die Schaltung und Bremsen (vielmehr war ja nicht dran) ausprobieren konnte. Vereinzelt wurden noch mal Räder getauscht und dann ging es los. Runter vom Sportparkgelände und dann rechts. Dann kamen noch etwa 500m Zivilisation. Jeder normale Mensch hätte an dieser Stelle gesagt: "Bis hier hin und nicht weiter! Da sauen wir uns doch nur ein." Und genau an solch einem Punkt sind wir weiter gefahren. Es hatte am Vortag etwas geregnet und wirklich warm wurde es, trotz ein paar Sonnenstunden auch nicht, sodass der rötlich/gräuliche Waldboden gar keine Möglichkeit hatte zu trocknen. Der war dann auch schön aufgeweicht und pampig. Spätestens 10min später, nach der ersten Abfahrt, bei der man eine süchtig machende Geschwindigkeit erreichen konnte, waren dann auch sämtliche Klamotten hinüber und man war froh einen Helm auf dem Kopf zu haben. (Siehe Bild Nr. 13., aufgenommen direkt nach dieser ersten Abfahrt). Unten angekommen konnten sich einigen vor Lachen kaum noch auf dem Rad halten. Aber was will man sonst machen, wenn man von oben bis unten eingesaut ist. Während der Waldboden die Kleidung von außen dreckig machte, wurden die inneren Kleidungsschichten bei den steilen Anstiegen von innen durchnässt, denn wer runter will muss erst rauf fahren. Zwanzig Mal treten, um einen Meter vorwärtszukommen. So ging das zweieinhalb Stunden. Zwischendurch haben wir immer wieder kleine Pausen eingelegt um das ganze Feld aufschließen zu lassen. Das Gefühl ist in etwa so wie direkt nach dem Coopertest im Sportunterricht. Nur, dass wir am Ende 15,7km Strecke zurückgelegt hatten.

Die (gefühlten) erklommenen Höhenmeter waren mindestens genau so viel. Am Ende, auf dem letzten Streckenabschnitt haben wir die Truppe erneut in Kleine und Große aufgeteilt, da es sonst zu viel für die Kleinen geworden wäre. Wir und unsere Betreuerin wussten zu diesem Zeitpunkt noch nichts von der bösen Überraschung, die auf uns wartete.

Nach dem Aufteilen fuhr der Rest eine sehr steile und schnelle Abfahrt hinunter. "Nach circa einem Kilometer links ab" war die Anweisung von Ronja. Ich fuhr vor um Bilder machen zu können. Wir haben anschließend geschätzt, dass (je nach Gewicht) wir bestimmt 50 bis 60 Sachen bergab drauf hatten. Kein Grund also die Bremsen zu benutzen. Unten angekommen fuhren wir, wie schon beschrieben, links, wieder etwas tiefer in Wald rein, und da stand Sie unsere Überraschung (Bild-Nr. 40). Der Waldweg war wegen Holzfällarbeiten gesperrt. Wir mussten also den ganzen Weg, den wir zuvor runter gerast sind wieder zurück. Nur bergauf. Vor lauter Freude habe ich doch dann glatt vergessen, davon ein paar Bilder zu machen.

Alles in allem war das kein "Kindergeburtstag". Ich glaube jeder von uns hat nach DIESER Tour seine Leistungsgrenze ein Stück weiter nach hinten verschoben.

Nach der Rückkehr mussten wir alle feststellen, dass alle Betten abgezogen wurden. Warum bloß? Wer macht so was Schreckliches? Betten abziehen und Schlafanzüge zusammenknuten?

Nach dem Mittag essen (es gab Krautrouladen) hatten wir die letzte Trainingseinheit. Nach der Erwärmung (Erwärmungsspiele: Gepard/Gazelle, Partnerhasche) waren Übergang Stand/Boden; Strategie des Bodenkampfes: Situation des Angreifers, Situation des Verteidigers, (Training im Innen- und Außenkreis) der Inhalt der Einheit, also nicht ganz ohne, wenn man die Tour vom Vormittag bedenkt.

In der zweiten Hälfte haben wir noch Randori veranstaltet. Anfangs in Judo-fremden Disziplinen wie Hahnen- und Hühnchen-Kämpfe, Sumo-Ringen und Gürtelhasche. Zweck der Übung war die Ausbildung des ÜL-Nachwuchses an den verschiedenen Wettkampflisten-Systemen (Pool/ Doppel K.O.), um sie auch bei unseren Turnieren als Listenführer einsetzen zu können.

Ganz zum Schluss haben wir noch für Judo-Poolkämpfe die Gruppe in drei Pools aufgeteilt um das gelernte Wissen noch einmal umsetzen zu können. Gesamtergebnis: keine gravierenden Verletzungen. Das gab es vorher noch nie in einem Trainingslager.

### Freitag, 30. Oktober

07.00 Uhr	Wecken	Für heute steht nur noch die Rückfahrt im Zeitplan. Leider, denn die letzten fünf Tage waren zwar stressig aber schön. Es wurde viel gelacht, und wenn nicht bei uns allen die Akkus schon restlos leer wären, könnte man glatt noch eine Woche Trainingslager ranhängen. Geht aber nicht, denn für die Teilnehmer fängt in der nächsten Woche wieder die Schule an. Auch die Trainer Stefan Krahl, Mario Machill und die Betreuerin Andrea Pfeiffer, die alle extra Urlaub genommen haben, müssen auch wieder zur Arbeit.
07.30 Uhr	Frühstück	
08.30 Uhr	Ordnung wieder herstellen	
10.20 Uhr	Abfahrt im Sportpark	
13.14 Uhr	Ankunft in Senftenberg	



Die Busfahrt war auch ruhig und ohne Vorkommnisse. Die Meisten haben geschlafen. Sogar die zahlreich vorhandenen K-Tüten blieben, wie auf der Hinfahrt, unbenutzt.

Als dann in Senftenberg der Bus rückwärts vor der Halle einparks und die wartenden Eltern nicht gleich stürmisch losgerannt sind, fiel aus dem hinteren Teil des Busses in einem enttäuschten Tonfall die Bemerkung: "Guckt mal da, wie die sich freuen, dass wir wieder da sind."