Der diesjährige Konditionslehrgang der hmsj begann am Freitag dem 07.12.2012 mit der Anreise bis 18 Uhr. Anschließend begrüßte der Lehrgangsleiter Rolf Zimmer die Teilnehmer und machten ihnen klar, dass Disziplin, Koordination, Konzentration, Pünktlichkeit und vor allem Respekt in seinem Leben einen hohen Stellenwert hat und somit auch das anstehende Wochenende davon geprägt sei.

Nach einer Vorstellungsrunde jedes Einzelnen, folgte die erste Trainingseinheit durch Jens Staudenmaier gegen 19:30 Uhr – ca. 21:00 Uhr.

Angefangen wurde mit einer kleinen Erwärmungslaufeinheit, danach wurden diverse Gymnastik-/ Dehnübungen durchgeführt. Infolgedessen wurde mit den sogenannten „Burpees“ (Von der Liegestützposition in die Hocke, dann einen Strecksprung und direkt wieder in die Liegestützposition) eine Übung durchgeführt, in der die Jungs und Mädels bereits ihre Grenzen kennenlernten. Darauf folgten noch weitere Übungen, bis die Sportler dann ihre Zimmer aufsuchen durften. Es folgte Nachtruhe gegen 23:00 Uhr… .

…. 07:30 Frühsport! Eine 30 minütige Laufeinheit mit ca. 2,5 km sollte der Erholung der Laktatwerte und der Lockerung dienen. Daraufhin wurde ausgiebig gefrühstückt, um wieder etwas Kraft zu tanken. Gegen 09:30 Uhr kam die zweite Einheit am Samstag in der Sporthalle. Dehn-/ Gymnastikübungen wurden wieder zur Erwärmung genutzt, bevor der Schwerpunk auf Schnellkrafttraining lag, indem die Jugendlichen vielerlei Sprungübungen und folgend Sprintübungen zu absolvieren hatten.

Sonntag – 07:30 Uhr – Frühsport – 30 Minuten – 2,5km.

Sowie am Tag zuvor wurde wieder gegen 09:30 Uhr die Sporthalle genutzt und es wurde auch wieder mit Dehn-/ Gymnastikübungen gestartet. Den Jungs und Mädels war sichtlich anzumerken, dass die letzten 1 ½ Tage sehr anstrengend waren und alle vom Muskelkater geprägt sind. Die Übungen fielen allen schwer und alle waren etwas in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Darauf folgend kam die letzte wirklich anstrengende Einheit, die ihre Essenz in Steigerungsläufe (Pyramidenläufe) fand. Nach dem Mittagessen wurde den Sportlern, zur Steigerung des Spaßfaktors und gleichzeitig zum Abschluss des Lehrganges, ein Fußballturnier gewährt. Damit sollte ausgedrückt werden, dass Hochleistungssportler oftmals im Team agieren müssen und Missionen bzw. Herausforderungen zu meistern haben. Zum Abschluss des erfolgreichen Konditionslehrganges wurden, die von Rolf Zimmer festgehaltenen Videoaufnahmen analysiert. Auch Elternteile einzelner waren vor Ort und haben sich die Videoaufnahmen angeschaut. Gegen 16 Uhr wurde der Lehrgang offiziell beendet und alle haben die

Phoca PDF

Heimfahrt in Angriff genommen. Einen riesen Dank gilt Rolf Zimmer, der sich seit vielen Jahrzehnten, trotz mehrerer Tiefpunkte in den letzten Jahren, für die hmj- hessische motorsport jugend im HFM sowie der MSJ-Motorsportjugend im DMV ehrenamtlich engagiert und unter anderem einen solchen Lehrgang organisiert. Man sollte so etwas nicht als selbstverständlich sehen, sondern eher hoch anrechnen. Der Lehrgang ist jedes Jahr top durch organisiert und mit Gregor Haslberger und Jens Staudenmaier vom Palestra Fitness sind auch bis ins kleinste Detail ausgebildete Trainer gegeben. Objektiv kann man sagen, dass ein solcher Lehrgang nur hilfreich ist und jeden Sportler dabei hilft die Spitze zu erreichen. Beispiele der Anwesenden des diesjährigen Jahres sind unteranderem Lukas Tulovic (Vize-Europameister Mini Bike 2012) und Daniel Spiller (3. Platz Langbahnweltmeisterschaft 250ccm). Aus der Vergangenheit kann man unteranderem auf Sandro Cortese (Straßenrennen), Max Dilger (Speedway), Larissa Papenmeier - Picoto (Motocross) oder Marcel Schröter (Straßenrennen) zurückgreifen.

Lehrgangsleiter:	Rolf Zimmer
Trainer:	Gregor Haslberger, Jens Staudenmaier
Aufsichtsperson:	Stefan Ludwig
Sportarten:	Bahnsport, Kart, Motocross, Straßenrennen, Trial, Quad

Informationen zu

Doch was bezweckt die Schnellkraft für Motorsportler?
Doch warum Kraftübungen/ Krafttraining?
Schnellkraft und Reaktivkraft

Phoca PDF