



Trainerlehrgang im Turnzentrum Dießen – richtig viel gelernt als Übungsleiter und als Turner!

Dießen, 30.04.2017

Axel Fries, Turnreferent und Buchautor, war dieses Wochenende zum zweiten Mal als Referent in Dießen. Schon beim ersten Lehrgangswochenende hatte er den teilnehmenden Übungsleitern und Trainern neue Anregungen und gute Tipps gegeben, wie sie ihre Turnstunden mit Kindern und Jugendlichen abwechslungsreich und lehrreich gestalten können. Die Übungsleiter waren wieder da, und viele Turnerinnen des Ammersee-Sportvereins.

Ohne Kraft tut sich der Sportler schwer. Aber Krafttraining macht eher wenig Spaß. Axel zeigte aber viele Übungen, mit welcher in spielerischer Form und mit viel Abwechslung die spezifische Kraft geschult werden kann. „Schubkarrenfahren“ für Mittelkörper und Schultern in vielen Varianten, Oberarm- und Schulterkraft durch diverse Trage-Übungen, Beinkraft mit interessanten Laufübungen: da kommt keine Langeweile auf!

Genauso abwechslungsreich sind Axels methodische Schritte an den Turngeräten. Sein Lernansatz lautet „Turnelemente lernen fast ohne Trainerhilfe“. Damit Kinder und Jugendliche beim Turnen mehr Lernerfolge haben. Und damit sie in den Stunden an verschiedenen Stationen gleichzeitig turnen und üben können. Also gab es auch im Lehrgang viele kleine Veränderungen im Aufbau und in den Aufgabenstellungen, und Übungsleiter und Turnerinnen waren mit Begeisterung dabei und wollten mehr üben als es die Zeit zuließ. Am Sonntag, zum Sprungtraining, waren dann sogar vier weitere Turner dabei: der Spaß im Lehrgang hatte sich gleich herumgesprochen. (Pizza und Kuchen in der Mittagspause als Belohnung für fleißigen Kinder war wohl nicht der Grund, wurde aber dankend angenommen...) So hatten am Ende des Lehrgangs kleine und große Teilnehmer viel gelernt. Und wahrscheinlich fordern die Turnkinder, dass es in den nächsten Vereinstrainings so lustig und vielseitig weiter geht wie beim Axel im Lehrgang!