

Ski alpin: Matte statt Gletscher – Skitraining im Herbst vor der Haustür

... unter diesem Motto organisierte der Skiclub Rugiswalde vom 25.10.-27.10.2021 für zehn alpine Skikids vom SC Rugiswalde und zwei Mädchen vom SV Grün-Weiß Elstra im Alter von 6-13 Jahren wieder ein Herbsttrainingslager. Aufgrund der sehr guten Erfahrungen aus dem letzten Jahr favorisierten wir erneut unseren Plastmattenhang vor Ort in Rugiswalde gegenüber den Gletschern in den Tiroler Alpen. Kurze Anfahrtswege, geringere Kosten für die Teilnehmer, bedeutend mehr Trainingsumläufe als auf den Gletschern inmitten des laufenden Skibetriebes - dies und letztendlich auch die Gewissheit, die Skier aufgrund ungenügender Schneeeuflagen auf den Gletschern einem ungewollten Steinschliff nicht aussetzen zu müssen, waren die ausschlaggebenden Punkte für die Heimatvariante auf 450 m Höhe über NN.



Jeden Tag standen zwei Einheiten Skitraining auf dem Programm. Betreut wurden die Kinder von unseren Trainern Jenny und Hans-Jürgen. Am ersten Tag schlüpfen zusätzlich unsere beiden Ältesten in die Trainerrolle und betreuten die nächst Jüngeren beim freien Fahren.

Der Schwerpunkt lag nicht nur auf dem reinen Slalomtraining. Immer wieder wurden viele Technikübungen, angefangen von der Bergstemme bis zum Schweizer Kreuz den Kindern abverlangt, um die eigentliche Skitechnik zu verbessern. Ein kleines Trainingsrennen mit zwei Zeitläufen am Ende des Trainingslagers schuf bei den Kindern noch einmal einen zusätzlichen Reiz, die vorher gelernten technischen Fertigkeiten unter simulierten Wettkampfbedingungen anzuwenden.





Nach der Mittagspause erfolgte jeden Tag noch für eine Stunde Athletiktraining. Hier wurden die unterschiedlichsten Übungen aus den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Balance mit den Kindern durchgeführt.

Alle Aufgaben wurden von den Kindern mit großem Engagement und sichtbarem Spaß absolviert. Nicht einmal die Bergansprints auf dem Skihang, bei denen man allein oder als Staffel versuchen musste, in einer bestimmten Zeit, bergan so weit hoch, wie möglich zu sprinten, konnte den Hunger auf Bewegung bei den Kindern stillen.



Hinter den Kindern liegen drei sehr intensive und abwechslungsreiche Skitage. Spätestens nach dem letzten Tag war das Trainingspensum den Kindern doch deutlich anzumerken. Nichtsdestotrotz entwickelte sich unter den Kindern wieder eine kleine Gemeinschaft, die viel Spaß bei der gemeinsamen Ausübung ihrer Sportart hatten und als Gruppe weiter zusammengewachsen sind. Hilfe untereinander war großgeschrieben und selbst beim Ausdauerlauf wurden die Kleinen von den Großen mitgezogen.



Wiederholt können wir festhalten: Mattenski fahren auch im alpinen Bereich ist durchaus keine „Hexerei“ und kann als gleichberechtigtes Äquivalent zum Skifahren auf Schnee gesehen werden.

Ein großer DANK geht an ALLE, die in irgendeiner Weise vor Ort geholfen und organisiert oder im Hintergrund einen kleinen Teil beigesteuert haben: Trainer, Lifteam, die Helfer an der Beregnungsanlage und Bergstation, Istvan, für die zuverlässige Mittagessenversorgung und der Bäckerei Thomschke, die mit leckeren Pfannkuchen für die Stärkung der Kinder in der Pause sorgten.



Hast du Lust bekommen, in unserem Verein zu trainieren? Skitraining findet bei uns nicht nur im Winter statt. Auch von Frühling bis Herbst bewegen wir uns aktiv auf Inlinern, Fahrrad, in der Turnhalle oder eben auf der Matte mit Skiern. Komm einfach donnerstags 16:30 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Langburkersdorf zum Hallentraining vorbei. Wir freuen uns auf dich.

D. Adler