



Bericht über das DCU-Kaderwochenende

Am Wochenende 28/29 März 2015 fand in der Sportschule Schifferstadt das 2.Kader-Weekend der DCU-Kader U18 und U23 statt. Insgesamt 22 Sportlerinnen und Sportler, sowie 4 Trainer und mehrere Hospitanten waren vor Ort. Auf den Bahnen des KV Schifferstadt wurden insgesamt 11 Trainingsstunden und ein Abschluss-Spiel über 100 Wurf absolviert.



Außerdem standen folgende Aktivitäten auf dem Plan:

- Mentaltraining in der kleinen Halle, sowie die Umsetzung auf der Bahn.
- Achtsamkeitsübungen auf der Bahn.
- Technikanalyse mittels Videoaufnahmen und anschließender Besprechung.
- Aktivitäten zur Teambuilding und sportlicher Grundlagen in der alten Turnhalle im Schulzentrum.
- Aktivierungslauf vor dem Frühstück, und einige interne Aktivitäten.

Die Sportler bekamen auf der Bahn verschiedene Aufgaben gestellt und diese wurden durchweg gut gemeistert – was aber bei der hohen Qualität der anwesenden Sportlerinnen und Sportler auch erwartet wurde.

Besonderes Highlight war für viele Sportler eine völlig unerwartete Aktion des Trainerteams – die Bahn wurde bewusst wahrgenommen – nach anfänglicher Heiterkeit wurden dann doch viele gezielte Fragen gestellt – und wir wussten: “Jetzt sehen unsere Sportler die Bahn mit anderen Augen“ und auch das **Wachs** hat seine Aufmerksamkeit bekommen ;-)



Die Sportler nehmen die Bahn mit allen Sinnen wahr – „Sehen, Fühlen, Riechen, Begreifen“



„Härtegrad der Materialien“ – danach wussten alle, dass die Kugel nur möglichst kurze „Wege“ auf der Auflagebohle zurücklegen sollte und dort viel Energie verlieren kann.



Nach den ganzen Aktionen war den Sportlern folgendes klar:

Die Aufgabe beim Kegeln lautet: **“ Treffe mit einer fast 3 Kilo schweren Kugel ein Ziel in einer Entfernung von fast 20 Metern auf den Zentimeter genau – und dies bis zu 200 Mal in 80 Minuten!”**

Die Frauen dürfen diese Aufgabe zweimal hintereinander und die Männer viermal hintereinander meistern – wenn das kein Sport sein soll, dann sind andere Sportarten wie zum Beispiel Sportschützen, Bogenschützen oder Speerwerfer auch keine Sportler!

Beim Leistungsspiel zum Lehrgangsende wurden einige hervorragende Leistungen erzielt:

Lukas Mende 486 Kegel

Fabian Weyrich 485 Kegel

Janine Wolf 481 Kegel

Lars Ebert 476 Kegel

Julia Schiller 468 Kegel

Luisa Ebert 468 Kegel

Nina Lipka 458 Kegel

Patrick Schaffarczyk 454 Kegel

Niklas Friedebach 451 Kegel

Zum Ende lagen beide Teams nur 20 Kegel auseinander – das zeigt deutlich die Leistungsdichte!



Fazit: Die DCU ist gut für die Zukunft gerüstet – jetzt ist es wichtig „dran“ zu bleiben und den Kader weiterhin aktiv zu halten.

Vielen Dank an die Sportlerinnen und Sportler, an die Trainerinnen und Trainer, sowie die fleißigen Hospitanten – es hat allen viel Spaß gemacht und alle Lehrgangsziele wurden erreicht.

Mit den besten Grüßen

Das Trainerteam der DCU.