

Regelmäßiges Training zahlt sich aus

Joëlle Grèzes schafft den Sprung in den Leichtathletik-E-Kader

Nach einer sehr erfolgreichen Wettkampfsaison stand am 12. Oktober ein letzter Termin für den Leichtathletik Sauerlach e.V. auf dem Programm: Die E-Kader-Talentsichtung für den Jahrgang 2000 in Vaterstetten. Durch tägliches Training während der letzten beiden Wochen vor der Sichtung trat Joëlle Grèzes bestens vorbereitet an vielfältigen Prüfungsstationen an. Diese reichten von turnerischen Elementen am Reck und Boden über Kraftübungen bis hin zu leichtathletischen Disziplinen, wie 30 m mit fliegendem Start, 5er-Sprung, etc. Joëlles gute Grundlagenausbildung durch regelmäßiges und motiviertes Trainieren hat sich bezahlt gemacht. Als erste Sauerlacher Athletin konnte sie sich bei der Sichtung erfolgreich für den Oberbayerischen Leichtathletik E-Kader qualifizieren.

Der E-Kader ist die erste Förderstufe im Deutschen Leichtathletik-Verband und wird auf Bezirksebene durchgeführt. Ziel der E-Kader-Förderung ist es, über eine regelmäßige Zusammenarbeit mit ausgewählten Athleten und ihren Heimtrainern unterstützend auf deren Training einzu-

tige Entwicklung ermöglicht. Der Eröffnungslehrgang fand am 19./20. Oktober im BLSV-Sportcamp in Inzell statt. Nach 4 Stunden praktischen Trainings (Kugelstoßen/Wurf, Sprint, Hürde, Turnen und Sprung) folgte am Samstagabend eine Theorie-Einheit mit einer Sprintanalyse des jamaikanischen Weltklasesprinters Asafa Powell. Zwei weitere Trainingseinheiten am Sonntag sowie ein gemeinsames Mittagessen mit allen 57 Kaderteilnehmern und weiteren Athleten der Leichtathletik Union Salzburg rundeten diese erste Trainingsmaßnahme ab. Der nächste Lehrgang findet bereits im November in Bad Tölz und dann 2014 in Salzburg und Ingolstadt statt.

Lauftreff

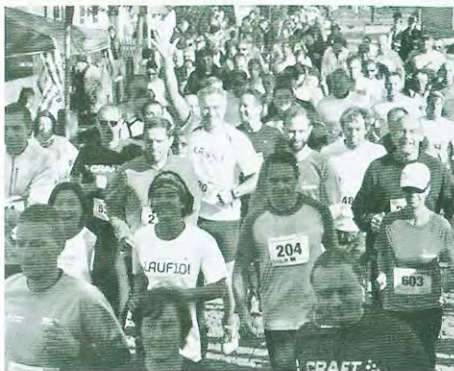
Beim diesjährigen Holzkirchener Herbstlauf war der Lauftreff des Leichtathletik Sauerlach e.V. bei traumhaftem Laufwetter mit 6 Teilnehmern am Start der 10-km-Strecke rund um Holzkirchen. Unsere Hobbyläuferinnen und -läufer, die sich seit der Teilnahme an der Lauf10!-Aktion regelmäßig zum Laufen treffen, kamen allesamt unter einer Stunde ins Ziel und bestätigten einmal mehr, dass regelmäßige Bewegung nicht nur Spaß macht, sondern auch die Leistungsfähigkeit und Fitness steigert. Auch in den Wintermonaten ist jeweils montags um 18:30 Uhr Treffpunkt am Parkplatz der Grundschule in Sauerlach, und wer noch dazu stoßen möchte, ist herzlich eingeladen.



Joëlle Grèzes beim Koordinationstraining während des E-Kader-Lehrgangs

wirken. Athleten und Trainern wird alters- und entwicklungsgerechtes Training auf der Basis des »RTP-Grundlagentrainings« des DLV vermittelt. Der E-Kader zeichnet sich nicht durch Masse aus, sondern stellt einen kleinen, leistungsstarken und homogenen Kaderkreis des Jahrgangs im Bezirk dar.

Mit den Kader-Neulingen werden vier Wochenendlehrgänge unter fachkundiger Anleitung der Bezirkstrainer durchgeführt, so dass die Aufnahme in den E-Kader den Kindern eine langfris-



Beim Holzkirchener Herbstlauf kamen alle Sauerlacher unter einer Stunde ins Ziel

Schnuppertraining für Grundschüler

Die Kinderleichtathletik im Verein »Leichtathletik Sauerlach e.V.« bietet ideale Möglichkeiten, die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten von Kindern (ab ca. 6 Jahren) und Jugendlichen zu fördern und so eine Grundlage für ihre positive körperliche Entwicklung zu schaffen. Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich, die Trainingszeiten sind auf unserer Webseite www.leichtathletik-sauerlach.de zu finden.

(kp)