

# Technik, Taktik, Trainingsziele - Workshop beim BCA begeistert Jung und Alt

06.02.2019 22:31

Am 27. Januar fand beim BC Altenkirchen unter der kompetenten und motivierenden Leitung von Oliwia Zimmiewska ein Trainingsworkshop für Erwachsene und Jugendliche ab U17 statt:

Es ist kurz nach 9 Uhr morgens, als Projekttrainerin Oliwia Zimmiewska die Altenkirchener Sporthalle betritt, im Gepäck viel Übungsmaterial und fetzige Musik, vor allem aber jede Menge innovative Trainingsideen. In der Halle ist es noch ruhig, 6 Badmintonnetze warten auf ihren Einsatz. Die Gastgeber vom Badminton Club Altenkirchen bauen am Spielfeldrand ein kleines Buffet auf für die Gäste, während die Trainerin nach und nach eine Vielzahl erstaunlicher Requisiten aus ihren Taschen zaubert: bunte Hütchen und Plättchen, eine Metallstange mit einem Stück Stoff daran, rechteckige flache Platten, die mit Zahlen beschriftet sind. Die für diesen Tag wichtigsten Requisiten – ihre Badmintonschläger - bringen jedoch die SpielerInnen selbst mit. Nicht nur aus Altenkirchen, sondern auch aus Bad Marienberg, Betzdorf, Gebhardshain und sogar aus Marburg in Hessen sind an diesem 27. Januar Badminton-Begeisterte nach Altenkirchen gekommen, jede/r einzelne mit großer Motivation und genauso großen Erwartungen an diesen besonderen Workshop. Einige von ihnen kennen Oliwia schon, haben bereits einen ihrer Workshops besucht und waren begeistert, aber für viele ist es eine völlig neue Erfahrung. Entsprechend groß ist die Spannung, die den SportlerInnen ins Gesicht geschrieben steht, als die Trainerin schließlich alle begrüßt und das Programm erläutert, das die Anwesenden erwartet.

Die Dehnübungen zum Anfang helfen den Muskeln warm zu werden, dann schickt die Trainerin alle TeilnehmerInnen gemeinsam auf eines der Felder, denn es steht ein Aufwärmspiel der besonderen Art an. Bewaffnet mit ihren Schlägern teilen sich die SpielerInnen in 2 sich gegenüberstehende Gruppen auf. Es soll Rundlauf gespielt werden – „das kennen wir, alles klar“, denken sich die Anwesenden, doch sie haben sich zu früh gefreut, denn dieser Rundlauf hält einige Tücken bereit. Vor dem Schlag muss jeder Spieler, jede Spielerin den Namen des Gegenübers rufen – gar kein leichtes Unterfangen für 20 Menschen, die sich zum Teil an diesem Tag das erste Mal begegnet sind. Doch die Trainerin verfolgt einen Plan, hinter der Übung verbirgt sich viel mehr als nur ein gegenseitiges Kennenlernen: hinterher kann sie die Spielstärke der Anwesenden einschätzen und teilt alle in passende Kleingruppen auf, die für die nächsten Stunden gemeinsam Übungen absolvieren sollen.

Nun offenbart sich nach und nach der Zweck der geheimnisvollen Requisiten: mit den bunten Plättchen und Hütchen werden bestimmte Punkte auf dem Spielfeld markiert, die beim Schlag anvisiert werden können; mithilfe der nummerierten Bodenplatte lässt sich der für Badminton so wichtige „Umsprung“ Schritt für Schritt nachvollziehen und einüben; und an der Metallstange werden Aushol- und Schlagbewegungen simuliert. Bei vielen Teilnehmenden stellen sich Aha-

Effekte ein, denn die leicht verständlichen, aber äußerst effektiven Übungen zeigen Wirkung. Nach einigen Wiederholungen sitzen die Bewegungsabläufe, die Schläge werden sicherer, die Beinarbeit routinierter. Gegen Mittag gönnt Oliwia den SpielerInnen eine Pause, die sie sich auch redlich verdient haben.

Als alle sich nach der Pause wieder gestärkt und halbwegs ausgeruht um die Trainerin versammeln warten auf den Feldern bereits verschiedene Stationen, die nach einer kurzen Aufwärmphase durchlaufen werden. Das Repertoire der Übungen ist erneut groß, es werden in unterschiedlichen Konstellationen die wichtigsten Angriffs- und Abwehrschläge eingeübt. Die Übungen sind anstrengend, und alle sind schon lange auf den Beinen, aber die Trainerin weiß genau, wie sie müde SportlerInnen wieder motivieren kann. Danach zeigt Oliwia Dehnübungen, zur Vermeidung von Verletzungen. Es ist 17 Uhr, als die Trainerin den Workshop beendet, sich für die Teilnahme bedankt und allen noch eine gute Heimreise wünscht. Sie wird unter Applaus von den TeilnehmerInnen verabschiedet, viele gehen auf sie zu und bedanken sich. Allgemein ist man sich einig, dass sich die Mühen gelohnt haben. Wenn die SpielerInnen nun auseinandergehen und zu ihren jeweiligen Vereinen zurückkehren, nehmen sie viele wertvolle Anregungen, Tipps und Tricks mit, die das eigene Training bereichern und sinnvoll ergänzen.

Auch die Gastgeber vom Badminton Club Altenkirchen sind begeistert von dieser gelungenen Premiere, sie freuen sich schon darauf, die Projekttrainerin am **14. April** erneut in Altenkirchen begrüßen zu dürfen, diesmal zum Workshop für die Altersklassen U15 und U17. Vor allem aber ist man in Altenkirchen dankbar für das große Interesse und die zahlreiche Teilnahme und freut sich schon darauf, Mitte April wieder möglichst viele Spielerinnen und Spieler von überall her begrüßen zu dürfen!



Mit guter Laune absolvierten diese SportlerInnen den Workshop