

Kaderlehrgang 2011 in Lauf

Am 14. Mai 2011 lud die VBFK ihre Auswahlspielerinnen und Auswahlspieler zu einem ganztägigen Kaderlehrgang nach Lauf ein. Im Mittelpunkt standen Schulung und Vorbereitung auf große Events, insbesondere auf die im Juni anstehende 3. Europa-Meisterschaft in Augsburg. Geleitet wurde die Veranstaltung durch das fachkundige Trainerteam Rudolf Werner und Roland Schiffner.

Die Idee zu dem Lehrgang als Vorbereitungsseminar wurde erstmals von Sportdirektor Harry Richter im letzten Jahr angedacht. Bei der VBFK-Hauptvorstandssitzung im Frühjahr wurde sein Vorschlag ausführlich diskutiert, von allen Präsidiumsmitgliedern begrüßt und entsprechende Gelder bewilligt. Auch von Seiten der Keglerinnen und Kegler bestand großes Interesse. Für die ganztägige Veranstaltung, die beim TSV Lauf stattfand, konnte man zudem Rudolf Werner als Referenten gewinnen. Roland Schiffner stellte sich ebenfalls als Berater und Betreuer zur Verfügung.



Rudolf Werner stammt aus Kempten und war zwei Jahrzehnte als Fachreferent in der Aus- und Weiterbildung von Trainern und Betreuern im Bayerischen Sportkegler-Verband BSKV tätig. Bereits in jungen Jahren schlug er die Trainerlaufbahn ein und arbeitete vertieft wissenschaftlich orientiert. In seiner aktiven Zeit spielte der Allgäuer erfolgreich in der Junioren-Nationalmannschaft, in der Bayernliga sowie in der 2. Bundesliga, wo er sich in einschlägigen Kegelkreisen einen hervorragenden Namen machte.

Roland Schiffner ist über seinen eigenen Verein Gut Holz 66 Lauf hinaus in Kegelkreisen nicht nur als Präsident der Vereinigung Bayerischer

Freizeitkegler VBFK bekannt, sondern auch als Trainer.

Zusammen hielten die beiden knapp 50 Kegelseminare ab und verfassten den Lehrbuch-Klassiker „Faszination Kegelsport“.

Der Einladung waren 16 Frauen und Männer aus der aktuellen Bayernauswahl gefolgt. Unter den Reihen der nominierten Aktiven waren neben altbewährten Kräften auch einige neue Gesichter anzutreffen, worüber sich insbesondere die neue Sportwartin Marion Fuchs freute: „Wir haben in Bayern so viele gute Keglerinnen und Kegler, da ist es kein Wunder, dass die Leistungsdichte so eng ist und auch immer wieder andere zum Zug kommen. Und das ist auch gut so! Erfahrung und frischer Wind sind das Geheimnis zum Erfolg.“ Auch Sportwart Michael Gruber bestätigte: „Eigentlich könnten wir mit unserem Potential mindestens drei hochwertige Auswahlteams in jeder Disziplin stellen.“

Nach einer kurzen Vorstellungsrunde gab es zunächst Gelegenheit, von den Erfahrungen vom Länderpokal zu berichten und Fazit zu ziehen. Das meiste lief bereits ausgesprochen gut, aber für den großen Einsatz bei der anstehenden Meisterschaft wollte man noch besser gerüstet sein. Vor allem im Bereich des mentalen Trainings gab Rudolf Werner seinen Zuhörern viele Tipps und Anregungen, um gerade bei schwierigen Wettkampfsituationen auf der Kegelbahn professioneller agieren zu können. Aber auch Grundsätzliches zur Vorbereitung auf besondere Events wurde angesprochen.

Im Anschluss wurden Ablauf und Rahmenbedingungen zur Veranstaltung in Augsburg erörtert. Zur Einstimmung hatte Harry Richter Filmausschnitte von der 2. Europameisterschaft 2009 aus Leonding bei Linz mitgebracht. Damals hatte der Landesverband Oberösterreich hohe Maßstäbe für den internationalen Wettbewerb gesetzt, an welche die Verantwortlichen der VBFK nun auch im Juni anknüpfen möchten.

Wie im Flug verging die Zeit am Vormittag bis zum gemeinsamen Mittagessen. Anschließend hieß es, das Gehörte praktisch auf den Bahnen umzusetzen. Das Trainerteam verfolgte hier weniger das Ziel, die individuellen Bewegungsabläufe zu optimieren, sondern vor allem das Sich-Einstellen auf neue, ungewohnte Situationen. Auch die Stärkung des Gruppengefühls, das Handeln als Mannschaft und im Team erfuhr besonderes Augenmerk.

Das gemeinsame Aufwärmen



„Aufwärmen ist vor dem Kegeln Pflicht, damit der Körper keinen Schaden nimmt!“, erklärte Rudolf Werner eindringlich.



Jeder sollte sich sein eigenes, individuelles Aufwärmprogramm zusammenstellen. Es sollte etwa 10 bis 15 Minuten dauern. Wichtig ist, dass alle benötigten Körperpartien dabei berücksichtigt werden.



Auch spielerische Übungen können eingebaut werden: Am besten mit einem Partner oder gleich mit einer ganzen Gruppe. Das macht Spaß und fördert den Teamgeist.

Nach dem gemeinsamen Aufwärmen wurden die Teilnehmer im Praxisteil auf den Bahnen mit Aufgaben konfrontiert, die nur gemeinschaftlich zu lösen waren. Dazu gehörte unter anderem „blindes Kegeln“ mit Gummibällen – die Durchführung der Bewegung mit geschlossenen Augen. Für den Blinden galt es, sich zu überwinden, während seine Betreuer ihn dirigieren und aufpassen mussten, dass nichts passiert.



Kegeln mit der falschen Spielhand stand ebenso auf dem Programm wie mehrere Durchgänge über 30 Wurf mit 15 Wurf in die Vollen und 15 Wurf im Abräumen, wobei ständig abwechselnd gespielt wurde. Und wer wollte da schon seinem nachfolgenden Partner ein schlechtes Bild stehen lassen und sein Team damit vielleicht schwächen? Wer wollte, konnte sich zum Abschluss noch den einen oder anderen Tipp von den beiden Trainern einholen.

Rudolf Werner, Roland Schiffner und alle Keglerinnen und Kegler waren sich am Schluss einig: „Der Tag hat sich gelohnt. Als Teams können wir bei der EM bestimmt viel bewegen und vielleicht ganz oben stehen!“



Markus Berger
Referent für Öffentlichkeitsarbeit

