

## Ein ganz besonderes Training

22 Kinder und Jugendliche trafen sich am Samstag, den 26. November um an einem Training der besonderen Art teilzunehmen. Mit dem Hindernislauf stand eine etwas exotische, aber in Franken stark beheimatete Disziplin der Leichtathletik auf dem Programm. Als Gasttrainerin konnte mit Julia Hiller eine ehemalige Spitzenleichtathletin, die viele nationale Titel, Teilnahmen an internationalen Wettkämpfen und viele Rekorde vorweisen kann, gewonnen werden.

Zu Beginn erhielten die Teilnehmer viele Einblicke in das Leben einer Topathletin und durften sogar drei Medaillen, zwei deutsche Titel und eine Silbermedaille der U23 Europameisterschaft bewundern. Das folgende Aufwärmprogramm machte schnell klar, dass der Hindernislauf eine Ausdauerdisziplin ist. Somit war Schwitzen angesagt. Mit vielen freudvollen Übungen waren die Teilnehmer jedoch schnell abgelenkt und hatten viel Spaß. Mit Schwunggymnastik und Stabilitätsübungen wurde das Training fortgesetzt. Danach folgte eine kurze Pause mit Verpflegung, die dankenswerterweise von den Eltern organisiert wurde. Ganz im Stile einer Verpflegungsstation wie man sie bei größeren Laufveranstaltungen findet, konnten sich die Athleten mit Obst und Getränken stärken. Im zweiten Teil wurde die Hürdentechnik beim Hindernislauf ins Visier genommen. Hier stand vor allem die Technik beim Wassergraben im Vordergrund, wobei eine blaue Turnmatte das Wasser symbolisierte. Zum Abschluss durfte dann jeder erproben, wie es sich anfühlt, mehrere Runden über die Hindernisse zu laufen. Dabei merkten die Teilnehmer recht schnell, dass von Runde zu Runde das Überqueren des Wassergrabens anstrengender und technisch anspruchsvoller wird.

Fazit: Es war ein toller Trainingsvormittag, der allen sichtlich Spaß gemacht hat. Gleichzeitig stellte er eine gelungene Einstimmung und Vorbereitung auf den Nikolauslauf (siehe zweiter Bericht unten dar.

