

Tischtennis-Lehrgang – ein voller Erfolg

Nach der Saison ist vor der Saison! Nach diesem Motto fand vom 03. bis 05. Mai 2013 ein Tischtennis-Lehrgang in der Gesamtschule Gartenstadt in Dortmund statt. Ausrichter dieses Lehrgangs war die DJK Ewaldi Aplerbeck. 20 motivierte und talentierte Spielerinnen und Spieler aus den Vereinen DJK Arminia Erwitte und der DJK Ewaldi Aplerbeck trainierten – gestärkt durch leckeren Mahlzeiten – mehrere schweißtreibende Trainingsstunden zusammen. Ein umfangreiches Trainingsprogramm mit dem Themenschwerpunkt „Konzentration auf Wettkampf und Matchbeginn“ wurde von den Trainern Fabian Jesse und Verena Bauer erstellt.

Los ging es direkt am Freitagabend mit einer zweistündigen Trainingseinheit. In dieser Einheit sollten die Trainer erst mal die Chance bekommen, die Spieler kennenzulernen sowie deren Schwächen und Stärken zu analysieren. Danach bezogen die männlichen Teilnehmer ihre „Zimmer“ in der Halle. Diese durften mit Schlafsäcken und Turnmatten in den Kabinen der Halle übernachten. Die weiblichen Teilnehmer übernachteten nebenan im Jugendtreff HIPP, wo auch die einzelnen Mahlzeiten serviert wurden. Am Samstagmorgen startete dann der Haupttrainingstag um 07:45 Uhr mit dem so genannten „Footing“. Nach zwei Runden um den Sportplatz kamen die Spieler bei den anschließenden Sprints schon mal ganz schön ins Schwitzen. Nach einem ausgewogenen Frühstück ging es im Anschluss direkt in der Halle weiter. Da die Beine noch frisch waren, lag der Schwerpunkt in der Vormittagseinheit in der Beinarbeit. Die Spieler gaben alles und hatten sich das Mittagessen vom Catering Service redlich verdient. Nach einer kleinen Mittagspause ging das Training mit Beinarbeitsübungen und dem Aufschlag-/Rückschlagspiel bis zur Kaffeepause weiter. In der Kaffeepause waren die Spieler dann schon sichtlich erschöpft. Danach standen deshalb nur noch lockere Reaktionsübungen und Wettkampfspiele auf dem Programm sowie Theorie zum Aufschlag. Da viele Spieler und Spielerinnen alles über den Tag gegeben haben und die Füße sowie Hände am Abend schmerzten, beschlossen die Trainer, nach dem gemeinsamen Grillen nur noch ein freiwilliges Training in der Halle anzubieten. Einige Spieler bekamen sogar auf Wunsch noch Balleimer. Am Sonntag wurde dann zum Abschluss und als Ausklang zum Lehrgang ein Turnier gespielt. Siegerin des Turniers wurde Stefanie Burgdorf.

Die Organisatorin Annette Becker (DJK Ewaldi Aplerbeck) zeigte sich sehr zufrieden, da neben dem sportlichen Interesse auch der Spaß und die Gemeinschaft untereinander nie zu kurz kamen. Großer Dank geht vor allem auch an die Helferinnen und Helfer neben „der Platte“, die einen reibungslosen Ablauf erst ermöglicht haben. Aufgrund der positiven Resonanz ist ein weiterer Lehrgang im Dezember geplant.

Das nächste Ereignis sind die Ludwig-Wolker-Spiele am 01. Juni 2013, die ebenfalls in der Gartenstadt Sportanlage stattfinden werden. Dort können dann die Spielerinnen und Spieler aus Erwitte und Aplerbeck versuchen, das Erlernte im Wettkampf umzusetzen.