

ÖRSV Lehrgang der Schüler in Söding

Der Einladung von Schülernationaltrainer Uwe Pötschke folgten 26 Sportler aus 6 Bundesländern, wovon der RSVV mit 13 Sportlern den Löwenanteil hatte. Erstmals mit dabei war auch ÖRSV Sportdirektor Jörg Helmdach der extra aus Dortmund kam.

Der Lehrgang begann am Freitag 17.00 Uhr mit einer Trainerbesprechung, anschließend wurde das Modul 3 abgeprüft (Doppelbeinangriff, Beinangriff außen, Beinschraube). Alle Griffe rechts und links. Diese Prüfung bestanden alle RSVV Sportler.

Am Samstag stand Modul 4 auf dem Programm, bei dem Jörg Helmdach die Techniken auf der Matte demonstrierte und die Schüler diese gleich übten.

Modul 4 beinhaltet die Techniken im Freistil Verteidigung des Beinangriffes (mehrere Varianten), Konter des Beinangriffes (mehrere Varianten), Hebelgriffe (mehrere Varianten wie zum Beispiel Hammerlock, Nackenhebel, Halbnelson).

Auch auf die Grundstellung mit Schrittstellungen im Freistil wurde großes Augenmerk gelegt.

Gezeigt und geübt wurden auch verschiedenste Halteformen wie z.B. Kopf vor Kopf-Position, Hand-Block, Ellenbogen-Block, Oberarm-Block und das Überfassen.

Am Samstagnachmittag besuchte uns der Sportpsychologe Johannes Gosch aus Graz, der mit den Kindern über Aufmerksamkeit und Konzentration im Sport diskutierte und interessante Übungen und Methoden zeigte, um Angst und Stress zu überwinden.

Bei den Trainingseinheiten am Samstagabend und Sonntagmorgen wurden die Techniken des Modul 4 nochmals wiederholt und gefestigt.

Für uns stehen jetzt die Hausaufgaben in den nächsten Schüler-Kadertrainings auf dem Programm (Wiederholen und Festigen der Inhalte des Modul 4), damit beim nächsten Modul 5 im Februar 2017 in Klaus alle unsere Sportler die Prüfungen bestehen.

Es war wieder ein tolles Wochenende, bei dem wir uns wieder weiterentwickelt haben und ich der vollen Überzeugung bin, dass dieses Ausbildungsprogramm des ÖRSV die Basis für den erfolgreichen Ringsport ist.

Danke an Schülernationaltrainer Uwe Pötschke für die Unterstützung (Fahren des zweiten Busses)

Schüler Sportwart Hartmann Christian