

Bericht über den Sichtungslehrgang der Schülerinnen (Modul 2)  
vom 16.12. – 18.12.2016 in Steinbrunn

Am Freitagmorgen starteten 11 Mädchen, 1 Betreuerin und 1 Trainer zum Sichtungslehrgang in das weit entfernte Steinbrunn im Burgenland. Nach acht langen Stunden im Zug und umsteigen in Wien, kamen wir in Neufeld an der Leitha wohlbehalten an. Dort wurden wir mit zwei Kleinbussen abgeholt und direkt in das Landessportzentrum VIVA nach Steinbrunn gefahren.

Gleich nach der Zimmerbelegung begann das erste Training mit der Leistungsüberprüfung in den Stand- und Bodentechniken und in der Überprüfung der ringerischen Grundstellungen und Schrittfolgen. Alle RSVV Mädchen waren top motiviert und auch von ihren Heimtrainern sehr gut vorbereitet. Die Überprüfung war für uns alle sehr gut gelaufen. Dann schnell duschen und zum Abendessen. In der zweiten Einheit am Abend wurden alle Mädchen nochmals so richtig gefordert. Es standen die Kraft- und Ausdauerüberprüfungen an. In der Zeit von 45 Sekunden sollten die Mädchen so viel wie möglich Wiederholungen hinbringen. Es wurden überprüft: Klimmzüge, Liegestütze, Situps, Banksprünge und Rumpfrückbeuge. Danach sehnten sich unsere Mädchen nach ihren Betten. Am nächsten Morgen stand um 07:30 Uhr Frühsport auf dem Programm.

Bei minus 6 Grad wurde ein Spaziergang um das Gelände gemacht mit anschließenden Spielen in der Halle. Danach waren alle wach und hatten richtig Hunger auf das super Frühstück.

Im Vormittagstraining standen verschiedene Bodentechniken wie Durchdreher mit + ohne Armeinschluss und Brustquetsche auf dem Programm. Nach dem Mittagessen und der anschließenden Mittagspause arbeiteten wir an den Standtechniken „Würfe über den Rücken“ Nach diesem Training auf der Matte organisierten wir für alle in der angrenzenden Kegelbahn eine Team Building Einheit. Das war eine gelungene Abwechslung. In der Abendeinheit wurde wieder sehr fokussiert auf der Matte gearbeitet. Auf dem Plan standen *„Sportlerinnen stellen Fragen an die Trainer zu ihren individuellen Problemstellungen“*

Diese Einheit ging fast bis 21:45 Uhr und unsere Mädchen wollten nur noch ins Bett. Eine Stunde später war es überall sehr ruhig. Am Sonntag stand wieder unser Frühsport auf dem Plan.

Da sind wir ca. 40 Minuten spaziert und haben einen sehr schönen Sonnenaufgang erlebt.

Die letzte Matteneinheit am Sonntagvormittag war geprägt von Wiederholung und verfestigen der Abläufe der erlernten Techniken, sowohl im Stand wie auch im Boden. Danach mussten wir Koffer packen und die Zimmer aufräumen. Nach dem Mittagessen wurden wir wieder alle zum Bahnhof gefahren und die achtstündige Rückreise bei sehr vollen Zügen begann. Das war schon eine riesen Herausforderung von Petra und mir mit 11 Mädchen, welche Koffer und Taschen hatten, die fast so groß wie sie selber waren, in Wien umzusteigen und niemanden zu verlieren. Gegen 22:00 Uhr waren wir wieder alle froh im Ländle zu sein.

Ich möchte mich hiermit nochmals ausdrücklich bei der ganz tollen Unterstützung von Frau Petra Ernst bedanken. Ohne ihre mithilfe, wäre dieser Lehrgang nicht möglich gewesen.

Sie war Mama, Organisatorin und Ansprechpartner für das ganze Mädchenteam.

Vielen Dank Petra – auch von den Mädchen nochmals.

Zimmer, Essen und Trainingsbedingungen waren richtig gut

Trainer waren: Benedikt (Mo) Ernst, Mario Schindler, Thomas Dravits und Kai Nöster,