

Ein etwas anderer Workshop erwartete am 4.10.2009 die Boogie Woogie Paare.

Wir durften mit Profisportlern der „Nordischen Kombination“ (Skisprung & Langlauf) zusammen trainieren und dabei etwas von den Berufssportlern lernen. Geleitet wurde der Anlass von Ronny Heer, mehrfacher Schweizermeister und unter den Top 20 der Weltrangliste. Unterstützt wurde er von Felix Kläsi und Michi Hollenstein.

Am Morgen starteten wir das Training mit einfachen Spielen, welches bald in „richtiges“ Aufwärmen überging: Füsse-, Beine-, Bauch- und Rückenmuskulatur wurden auf eine intensive Probe gestellt. Nach kurzer Zeit wurde jedem Teilnehmer klar, dass es den Profisportlern wesentlich leichter viel als uns Amateursportlern, was auch aufgrund ihres enormen Trainingsaufwandes klar wurde. Sie trainieren am Morgen meist Kraft und Schnelligkeit, alternierend mit Konditionstraining. Nachmittags starten sie mit Sprungtraining an der Schanze oder machen Ausdauertraining für den Langlauf.

Nach dem Aufwärmen wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe versuchte sich in Geschicklichkeitsübungen, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Sprungkraft, diese Übungen eignen sich auch sehr gut fürs Tanztraining! Der Schwerpunkt des Trainings wurde gezielt auf unsere Bedürfnisse ausgelegt: Körpermitte, Stabilisation, Schnelligkeit, Mentale Stärke und Entschlusskraft. Die andere Gruppe durfte ein eigentliches Sprungtraining absolvieren, welches uns auf den Nachmittag vorbereiten sollte.

Unübersehbar war die Ehrentafel von Simon Ammann, mit Fotos und Startnummer seines Olympiadoppelsieges – wir konnten also in denselben Räumlichkeiten wie er trainieren.

Nach dem Sportlertagessen ging es auf zur Skisprungschanze in Einsiedeln! Eindrücklich und imposant kamen uns die Schanzen vor – und da sollen wir heute noch darüber springen... Langsam wurden die Teilnehmer etwas ruhiger, als wir da standen und uns in die Sprungkleidung zwängten. Auch die sehr kurzen Sprungski wie die Profis durften nicht fehlen – die Länge betrug zwischen 2.30 – 2.70 Meter...

Als alle ihre Sachen bereit hatten, ging es zur „kleinsten“ Schanze hoch. Die Sprungweite beträgt dort immerhin ca. 25 Meter. Wir begnügten uns zu Beginn mit den über langen Ski den Landehang hinunter zu fahren. Selbst für geübte Ski- und Snowboardfahrer war dies wider erwarten kein einfaches Unterfangen war – denn wenn man im Hang zu bremsen versuchte rutschte man unweigerlich aus und rutschte auf dem Hosenboden hinunter.

Nach den ersten Testläufen ging es immer besser. Die grösste Schwierigkeit bestand darin sich zu überwinden, wie an einem Tanzturnier wenn man hinter dem Vorhang steht und aufgerufen wird – jetzt gilt es ernst...



Wer sich nun sicher fühlte, durfte auf die richtige Schanze hoch. Die Überwindung wurde noch grösser, aber das Erfolgserlebnis, wenn man über die Schanze fährt, bei der man nach dem los fahren keine Chance mehr hat zu bremsen oder umzukehren, war grossartig. Nicht alle wagten sich auf die Schanze, dennoch hatte die ganze Mannschaft ihren Mut zur Überwindung und ihre Entschlossenheit bewiesen. Zum Abschluss durften die Teilnehmer unsere drei Trainer ausfragen. Für alle ging ein intensiver, aber spannender Tag viel zu früh zu Ende!

Christoph Waldmeier
Nationalcoach Boogie Woogie Schweiz