

## **Trainingsauswertung zum C-Trainer-Lehrgang 28.-30.11.2003**

Kirsten Müller, Insa Müller, Tanja Nagel, Myrea Schröter

### **Partner-OL / Intervalle + Gedächtnislauf**

#### *Partner-OL, was ist das?*

Beim Partner-OL werden immer zwei in etwa gleich starke Trainingsteilnehmer in den Wald geschickt, wobei ein Läufer zwischen zwei Verbindungen immer noch einen Zwischenposten anzulaufen hat, während der andere die direkte Verbindung läuft. Die Aufteilung erfolgt im Wechsel zwischen den beiden Läufern. Ziel ist es, dass derjenige, der die längere Verbindung (den Zwischenposten) hat deutlich schneller läuft als der andere, der auf der direkten Verbindung langsam machen soll. So erreicht man zum einen (wenn alles klappt) ein anspruchsvolles Intervall-Training und zum anderen entwickelt man mit der Zeit ein Gefühl für die eigenen Laufgeschwindigkeit und für die des Partners: „Wie schnell muss/kann ich laufen, damit ich mit meinem Partner gleichzeitig am Treff-Posten ankomme?“ Zusätzlich kann man diese Trainingsform noch anspruchsvoller gestalten, indem man dem Paar nur eine Karte mit in den Wald gibt, die immer der mitnimmt, der den Zwischenposten anzulaufen hat. Der andere muss dann die direkte Verbindung aus dem Gedächtnis laufen. Dabei sollte sich das Paar als Partner und nicht als Gegner ansehen!

#### *Organisation*

Wenn nötig, frühzeitig den Termin des angesetzten Trainings mit dem Forstamt absprechen, um gegebenenfalls Waldgebiete meiden zu können. Dann wird Material zusammengetragen: wie viele Posten habe ich, brauche ich SI-Stationen, welche Karte steht mir zur Verfügung und wie gut eignet sie sich für das geplante Training, wie bringe ich die Posten in den Wald - brauche ich evtl. noch jemanden zum Posten hängen...

Der Termin für das Training inkl. des Treffpunkts sollte rechtzeitig bekannt gegeben werden, wobei bei der Wahl des Treffpunktes darauf zu achten ist, dass alle Kinder und sonstigen Trainingsteilnehmer diesen Ort leicht erreichen können und er nicht allzu weit weg ist. Hilfreich kann es sein, wenn man sich vorher einen groben Zeitplan erstellt.

#### *Vorbereitung*

Sind alle unter Organisation aufgeführten Punkte berücksichtigt kann man anfangen, sich mit der Karte und der Wahl des Start/Ziel-Bereiches zu befassen. Dabei sollte beachtet werden, dass man für den Start/Ziel-Bereich einen für alle gut zu erreichenden Ort auswählt.

Dann kann man mit der Planung für die Strecke beginnen wobei man beachten muss, dass die direkte Verbindung zwischen zwei Posten aus dem Gedächtnis gelaufen wird und daher nicht besonders schwer sein darf.

Die Strecke sollte dann übersichtlich, wenn möglich mit zwei Farben, eingezeichnet werden.

Wird mit SI gelaufen, werden vorher die Posten programmiert und den einzelnen Standorten zugeteilt. Insbesondere sollte in der Vorbereitung ein (nicht mehr ganz so grober) Zeitplan erstellt werden, der es ermöglicht rechtzeitig die Posten in den Wald zu hängen. Da wir zu viert waren, stellte es kein großes Problem dar, alles zeitlich auf die Reihe zu bekommen.

Nun bleibt noch die Organisation des Aufwärmprogramms, wo wir neben einlaufen noch Elemente des Lauf-ABC's und andere kleinere Spielereien einbauen wollten.

Zum Schluss musste nur noch die Zusammensetzung der Partner festgelegt und eine Startliste angefertigt werden.

### Durchführung

Nachdem sich alle Trainingsteilnehmer am vereinbarten Treffpunkt eingefunden hatten, wurde kurz eine Einführung in die Trainingsform mit ihrem Inhalt und ihrem Ziel gegeben, die Partner und die Startliste wurden bekanntgegeben. Währenddessen hängten schon zwei der Organisatoren die Posten. Direkt nach der Einführung ging es dann zum Einlaufen, was nicht allzu lang dauern sollte, da es sonst für die Jüngeren evtl. hätte zu viel werden können. Die Startliste war dementsprechend gelegt, dass die Jüngeren zuerst starten und die Älteren hinterher, so dass diese sich länger warm laufen können. Kurz vor der Nullzeit wurde dem ersten Paar noch einmal in Ruhe erklärt, was sie im Wald zu tun haben. Die zwei Minuten Startabstand wurden dazu benutzt um dem jeweils folgendem Paar eine kurze Einzeleinführung zu geben.

Kurz nachdem die letzten im Wald waren, kamen auch schon die ersten zurück ins Ziel.

Jetzt musste nur noch darauf geachtet werden, dass die Kinder noch ein bisschen auslaufen gehen und im Warmen noch dehnen um sich direkt im Anschluss unter die warme Dusche zu stellen oder sich wahlweise trockene, warme Klamotten anziehen.

### Nachbereitung

Die Nachbereitung gehört bei einem OL-Training mit zu den wichtigsten Punkten überhaupt. Das Training muss ausgewertet werden (zu zweit, mit anderen Paaren oder in der großen Gruppe), um gemachte Erfahrungen auszutauschen. Dazu wurden die ins Ziel einlaufenden Aktiven direkt gefragt, wie es gelaufen ist, ob, was, wie geklappt hat. Wenn es nicht geklappt hat, muss (mit den Läufern zusammen!) überlegt werden warum nicht. Die eigene Leistung sollte dabei von jedem Läufer kritisch beurteilt und mit anderen besprochen werden.

Ist das Training bei einem Paar richtig daneben gegangen, ist es (besonders bei Kindern) wichtig, sich intensiver mit diesem Paar zu beschäftigen, um Frust zu vermeiden, damit der Spaß am Sport nicht verloren geht!

### Fazit

Betrachtet man im Nachhinein die Ergebnisse und die im Wald von Seiten der „Trainer“ gemachten Beobachtungen, konnte man feststellen, dass diese Art der Trainingsform für ein Kindertraining eigentlich ziemlich ungeeignet ist. Zum einen wollen sich Kinder im Wald gegenseitig was beweisen und laufen somit auf den direkten Verbindungen genauso schnell um vor dem Partner am Posten zu sein.

Zum anderen ist es Kindern - oder generell Anfängern - nicht so gut möglich ihr Tempo zu variieren, was ja das Hauptziel dieser Trainingsform ist.

Allerdings wurde das Gedächtnislaufen von den Kindern besser bewältigt und aufgenommen als anfangs angenommen. D.h., man kann im Training auch schon mit Jüngeren technisch anspruchsvollere Bahnen legen, als man eigentlich vermuten würde.