

Athletiktraining - Schnuppertag für die TCL Jugend

Am Sonntag, 12.12.2021, fand von 10.00 - 12.30 Uhr ein Schnupper- Athletiktraining für die Jugendlichen des TC Lampertheim statt. Organisiert von den Jugendwarten des TC Lampertheim sowie der Hawkeye Tennisakademie hatten sich insgesamt knapp über 20 Kinder und Jugendliche im Alter von 6 - 17 Jahren angemeldet.

Um ein altersgerechtes Athletiktraining anbieten zu können wurden die Kids in zwei Gruppen eingeteilt. Die erste Gruppe der 6 - 8 Jährigen machte den Anfang. In der ca. 30 minütigen Trainingseinheit wurde neben Läufen durch die Koordinationsleiter zum Aufwärmen auch die Schnelligkeit und Ausdauer trainiert. Die Kids waren von Anfang bis Ende mit großem Elan dabei und am Ende enttäuscht, dass die Trainingseinheit so schnell vorbei war.



Im Anschluss waren dann die „Größeren“ an der Reihe. Zum Aufwärmen konnte sich jeder beim Seilspringen und verschiedenen Läufen ebenfalls durch die Koordinationsleiter beweisen.

Schnell kamen die Teilnehmer auf Betriebstemperatur, so dass mit dem eigentlichen Programm begonnen werden konnte. Wie auch bei den „Kleinen“ standen neben der Schnelligkeit auch Koordination und zum Ende hin die Ausdauer bzw. Schnelligkeitsausdauer auf dem Programm. Nach verschiedenen „Tabata - Übungen“ sowie einer Staffeln zum Abschluss lagen die meisten Teilnehmer erschöpft und mit nassen Shirts am Boden.



Trotz der Anstrengung war allen Jugendlichen auch der Spaß dabei anzusehen!

Wir von der Hawkeye Tennisakademie möchten uns auf diesem Wege auch nochmal bei den Jugendwarten des TC Lampertheim für die Organisation sowie bei allen Teilnehmern für die super Trainingseinheit bedanken.



Wir hoffen, dass wir Euch alle bald wieder zum nächsten Athletik- oder Tennistraining begrüßen dürfen.

Wir wünschen Euch und Euren Familien ein frohes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Neue Jahr!