



Der Pfullinger Marc Louia hat in Oberhof Spitzensportler der Bundeswehr trainiert, hier die Olympiasiegerin im Rennrodeln Tatjana Hüfner.
FOTO: PRIVAT

Erlebnistraining – Pfullinger coacht Spitzensportler

Schlagabtausch mit Topathleten

PFULLINGEN. Spitzensportler der Bundeswehr setzen auf das Training eines Pfullingers. Topathleten der Sportfördergruppe Oberhof, darunter Olympiasieger, Weltmeister und Europameister, haben am »Erlebnistraining« von Marc Louia teilgenommen.

»Distanz finden«, »Ellenbogen anlegen« und »Deckung oben halten« waren nur einige der Kommandos, die durch die Sporthalle der Rennsteig-Kaserne schallten. Neben Nachwuchsathleten waren auch Spitzenprofis wie die Olympiasieger Tatjana Hüfner (Rennrodeln) und Martin Putze (Viererbob) angetreten, um sich neue Trainingsreize geben zu lassen. Dafür hatte die Bundeswehr-Sportfördergruppe Oberhof, ihres Zeichens Heimat etlicher Spitzenathleten diverser Wintersportarten, eigens eine Spezial-Trainingseinheit beim Projekt N.E.I.N., der Pfullinger Schule für Gewaltprävention und Selbstverteidigung, gebucht.

Intensives Schlagtraining

Nach einem unorthodoxen Aufwärmtraining wurden zunächst boxerische Grundlagen gelegt. Marc Louia, Leiter des Projekts N.E.I.N., erläuterte linke und rechte Geraden sowie einfache Schlagkombinationen, die anschließend im Stand und in der Bewegung eingeübt wurden.

Die ungewohnten Bewegungsabläufe forderten alle Teilnehmer gleichermaßen. Ein intensives Schlagtraining gegen Polster tat ein Übriges dazu, den Puls in die Höhe zu treiben. Nach einer »Erholungspause« mit diversen Abwehrübungen stand der Trainingshöhepunkt auf dem Programm: der Kampf Mann gegen Mann oder Frau.

Nach kurzer und klarer Ansage der Kampfregeln erprobten die Sportler das Erlernte nun in der Realität. Geschützt mit vergitterten Helmen, Handschuhen und Kampfwesten wurde so mancher Treffer eingesteckt, aber auch beherzt ausgeteilt. Schnell zeigte sich, in welcher Sportlerbrust ein Kämpferherz schlägt. Vier fordernde Runden und viele vergossene Schweißtropfen später hatten es alle erschöpft, aber glücklich überstanden.

Übertragen auf Wettkämpfen

Louia betonte im Abschlussgespräch mit den Topsportlern, wie wichtig es sei, die sportlichen Elemente des Trainings auf das Wettkampfgeschehen zu übertragen. »Kampfeswillen, ein nötiges Maß an Aggressivität sowie eine gewisse Härte gegenüber sich selbst sind immer von Nutzen, vor allem dann, wenn ein Wettkampf noch herumgebogen werden muss.«

Den Sportlern wird diese ungewöhnliche Trainingseinheit noch länger in Erinnerung bleiben versicherten sie – »und das nicht nur wegen des bevorstehenden Muskelkaters«, wie eine Athletin lachend hinzufügte. (fm)

www.nein-pfullingen.de/
Erlebnistraining

Reutlinger GEA
12.05.16