

Informationen zur aktuellen Trainingssituation

Sehr geehrte Eltern,

anlässlich der gegenwärtigen Situation hoffen wir, dass es Ihnen und Ihren Familien gut geht und, dass Sie die ungewöhnliche Zeit mit all den speziellen Anforderungen meistern!

Für alle von uns hat sich der normale Alltag verändert und in vielerlei Bereichen unseres Lebens gelten nun besondere Regelungen.

Dies gilt auch für den Trainingsbetrieb des Frankfurter Ruderclub von 1882 e.V. .

Wie in der letzten Woche berichtet, so haben wir das Training bis auf Widerruf eingestellt.

Mit dem längerfristigen Ausfall des Trainings, tritt jedoch ein Randproblem auf, über welches wir im Trainerteam diskutiert haben und welches wir Ihnen im Folgenden gern näher erläutern wollen.

Absehbar ist, dass alle Kinder und Jugendlichen der Trainingsgruppen in nächster Zeit kein geregeltes Training haben werden.

Niemand weiß derzeit, wie lange dieser Zustand andauern wird.

Wir können jedoch davon ausgehen, dass der Bewegungsradius der Sportler in den nächsten Wochen stark eingeschränkt ist: es herrscht kein gewöhnlicher Schulbetrieb, kognitive Leistungen nehmen ab, man bewegt sich auf engerem Raum und alltägliche Bewegungsabläufe verringern oder verändern sich. Das heißt, die Kinder bewegen sich im Allgemeinen weniger und verbrennen somit viel weniger Energie. Während einer üblichen Trainingseinheit im Ruderclub werden zwischen 600 und 1200 kcal verbrannt. Das fehlt derzeit und vermutlich wird deutlich weniger Energie verbraucht.

Eigentlich ist es am Ende eine simple "Plus-Minus" - Aufgabe: Wenn über die gesamte Tageszeit weniger körperliche Aktivität (damit sind nicht nur sportliche Bewegungsabläufe, sondern allgemein alle Bewegungen gemeint) stattfindet, so ist eine geringere Kalorienzufuhr erforderlich. Wenn sich an der Energiezufuhr (Nahrungsaufnahme) nichts ändert, die Aktivität jedoch zurückgeht, so kann sich das sehr nachteilig auf alle Sportler und Sportlerinnen auswirken. Denn, wie einigen von Ihnen eventuell bekannt ist, so hat ein abrupter Stopp von regelmäßigem Training und Belastung negative Folgen auf den Körper. Das Ergebnis dieser, nennen wir es "Trainingslücke", zeigt sich höchstwahrscheinlich bei den Wettkämpfen und Regatten im Sommer (falls sie stattfinden).

Aus diesem Grund möchten wir an Sie und an Ihre Kinder appellieren:

Selbstständiges Training ist nun essentiell für die Gesundheit und den Körper.

Die Kinder brauchen das Training, um auf dem jetzigen "Level" der Leistung zu bleiben.

Das Trainerteam hat einen Plan entworfen, mit dessen Hilfe die Kinder eine Anregung für sportliche Aktivität bekommen sollen. Dieser **Trainingsplan** ist dem normalen Trainingsvorgang im Ruderclub angepasst und abwechslungsreich gestaltet. Die Kinder werden diesen Plan in der Trainingsgruppe auf digitalem Wege erhalten. Wir werden außerdem versuchen einige andere, neue Arten der Bewegung ausprobieren und kleine Anreize für ganz verschiedene Aktivitäten zu finden. Schließlich zählt Freude und Motivation bei der Bewegung und beim Sport dazu :)

Wir, als Trainer, empfehlen die Energiezufuhr und körperliche Aktivität in einem gesunden Maße zu steuern!

Wir hoffen, dass unsere Empfehlungen eindeutig vermittelt und begründet werden konnten. Unser Ziel ist es, auf den Zusammenhang von Energie**verbrauch** und **adäquater** Energie**zufuhr** hinzuweisen und gleichsam ein **allgemeines Verständnis** zu erzeugen.

Natürlich steht aktuell die Gesundheit der Kinder an erster Stelle und hat absolute Priorität! Jedoch ist es sehr wünschens- und erstrebenswert, wenn Sie und Ihre Kinder sich den obigen Text und deren Mitteilung zu Herzen nehmen.

Also: Auch, wenn es in diesen Tagen drunter und drüber geht und man ein komisches Gefühl im Bauch hat, so bringt die "Corona-Krise" doch etwas Gutes mit sich. Wir haben wieder Zeit, um Dinge zu tun, die wir schon lange nicht mehr gemacht haben – sei es ein gutes Buch zu lesen, spazieren zu gehen, den Frühjahrsputz zu erledigen oder viel Zeit mit der Familie zu verbringen. Vielleicht sitzen die Kinder mal nicht den halben Tag vor dem Computer oder dem Handy, sondern üben sich in kreativen Aktivitäten (PS: Ostern steht vor der Tür).

Vielleicht bringt Corona uns etwas mehr zusammen und fördert die Solidarität?!

Natürlich gilt: soweit es möglich ist, die sozialen Kontakte einschränken. Deshalb sollte es auch nicht sein, dass sich Ihre Kinder in Gruppen treffen und zusammen den Trainingsplan absolvieren! Jeder trägt nun ein Stückchen Verantwortung, und so auch unsere Sportler.

Falls Sie Fragen oder Anregungen haben, dann melden Sie sich bei uns.

Wir wünschen Ihnen für die nächste Zeit alles Gute!

Bleiben Sie vorallem gesund und froh!

Genießen Sie auch die zusätzliche Zeit in und mit der Familie.

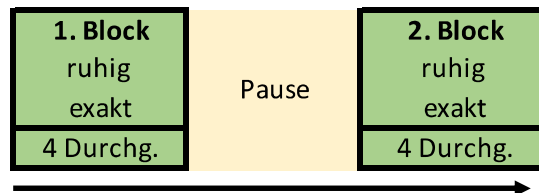
Einen schönen Montag wünscht,

i.A. Marie Kriegel

Körperkraftplan 1 A

Aufgabe: Die Trainingseinheit beinhaltet 2 mal je 4 Körperkraftkreise. Nach den ersten vier eine etwas größere Trinkpause, danach die nächsten vier.

Zu beachten: Der Fokus dieses Plans 1 A liegt auf der **ruhigen, gleichmäßigen und exakten Ausführung**.



Vor der Durchführung des folgenden Plans sollte sich ausgiebig erwärmt werden, wie im Trainingsplan beschrieben (20 Minuten, auch mehr möglich). Danach sind 20 Minuten Dehnung einzurechnen (Kopf Richtung

Ein Durchgang sind die 5 Übungen je 10 Wiederholungen.

		Wdh.
1	Liegestütze	10
2	Kniebeuge	10
3	Liegend aufrichten aus der Rückenlage	10
4	Hockstretksprünge	10
5	Liegend aufrichten aus der Bauchlage	10

ein Durchgang

Hinweise zur Ausführung:

Liegestütze: Der Oberkörper bleibt in einer Linie, d. h. Spannung im Oberkörper und den Beinen (kein Durchhängen).

Kniebeuge: Die Arme sind hinter dem Rücken und die Füße schulterbreit aufgestellt. In der Beuge soll ein 90° Winkel erreicht werden.

Liegend aufrichten a. d. Rückenlage: Die Beine stehen in einem spitzen Winkel (d. h. Füße sind relativ dicht am Körper) und die Hände sind vor der Brust verschränkt und bleiben dort fest.

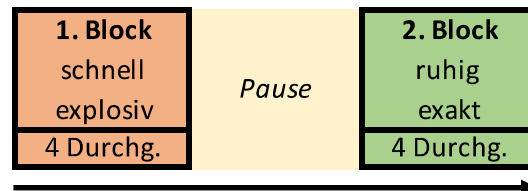
Hockstretksprünge: Die Beine sind schulterbreit aufgestellt und die Arme hinter dem Rücken. Hierbei geht es um den kräftigen Impuls (Stoß) aus der Hocke nach oben, weniger um einen hohen Sprung. Die Hocke sollte in einem Winkel über 90° sein, aber ohne absetzen des Körpers.

Liegend aufrichten a. d. Bauchlage: Die Arme sind angewinkelt neben dem Körper und berühren nicht den Boden;

Körperkraftplan 1 B

Aufgabe: Die Trainingseinheit beinhaltet 2 mal je 4 Körperkraftkreise. Nach den ersten vier eine etwas größere Trinkpause, danach die nächsten vier.

Zu beachten: Wie in der Aufgabe genannt ist der Plan in 2 Blöcke je 4 Durchgänge unterteilt, genau wie bei Plan 1 A, allerdings dient der erste Block dem Training der **Schnellkraft und Explosivität**. Nach der Pause, d. h. im zweiten Block, liegt der Fokus auf der **normalen, ruhigen und exakten** Ausführung. (siehe Schaubild)



Vor der Durchführung des folgenden Plans sollte sich ausgiebig erwärmt werden, wie im Trainingsplan beschrieben (20 Minuten, auch mehr möglich). Danach sind 20 Minuten Dehnung einzurechnen (Kopf Richtung Fuß).

	Wdh.
1 Liegestütze	10
2 Kniebeuge	10
3 Liegend aufrichten aus der Rückenlage	10
4 Hockstretksprünge	10
5 Liegend aufrichten aus der Bauchlage	10

ein Durchgang (=5 Übungen, je 10 Wiederholungen)

Hinweise zur Ausführung:

Liegestütze: Der Oberkörper bleibt in einer Linie, d. h. Spannung im Oberkörper und den Beinen (kein Durchhängen).

Kniebeuge: Die Arme sind hinter dem Rücken und die Füße schulterbreit aufgestellt. In der Beuge soll ein 90° Winkel erreicht werden.

Liegend aufrichten a. d. Rückenlage: Die Beine stehen in einem spitzen Winkel (d. h. Füße sind relativ dicht am Körper) und die Hände sind vor der Brust verschränkt und bleiben dort fest.

Hockstretksprünge: Die Beine sind schulterbreit aufgestellt und die Arme hinter dem Rücken. Hierbei geht es um den kräftigen Impuls (Stoß) aus der Hocke nach oben, weniger um einen hohen Sprung. Die Hocke sollte in einem Winkel über 90° sein, aber ohne absetzen des Körpers.

Liegend aufrichten a. d. Bauchlage: Die Arme sind angewinkelt neben dem Körper und berühren nicht den Boden;