

## Trainings-Workshop mit Peter Hahn in Kornwestheim

Auf den 06.11.2011 hatte der SV Salamander Kornwestheim zu einem Trainingsworkshop mit dem Beauftragten des BDR für Aus- und Weiterbildung, Peter Hahn, eingeladen. 25 Einradsportlerinnen und –sportler, darunter 9 erfahrene Übungsleiter vom SV Tiefenbach und SV Salamander Kornwestheim waren der Einladung gefolgt. Dank optimaler Trainingsbedingungen in Kornwestheim konnten alle Varianten des Einradsportes ausgeübt werden.

Nach einer kurzer Einstimmung auf den Tag durch Peter und einem interessanten Aufwärmspiel von Jens, wurden intensiv Freestyle / Tricks sowie Rennen trainiert. Die Sportler waren dabei in zwei Gruppen aufgeteilt und wurden jeweils von den fachspezifischen Übungsleitern betreut.

Der Bereich Freestyle stand bei Peter Hahn ganz besonders im Fokus. Hier war sehr beeindruckend, wie anschaulich er die Grundlagen vieler Tricks und Techniken vermitteln konnte. Während die Sportler intensiv an ihren Tricks feilten, pickte sich Peter immer wieder Einzelne heraus. Sie kamen dann in den Genuss unter Anleitung eines erfahrenen und einfühlsamen Trainers den angestrebten Trick solange zu üben, bis er funktionierte. Was aber, überraschender Weise, nicht lange dauerte. Hierzu gehörten Skills wie beispielsweise Coasting, Gliding, Hopping on wheel, Radlauf, Einbein rückwärts, drag seat, ....

Auch im Bereich Rennen gab es wertvolle Tipps an die Sportler und Übungsleiter. Speziell beim Start und der Haltung auf dem Einrad zeigte er Optimierungsmöglichkeiten. Die dann auch gleich in die Praxis umgesetzt wurden.

Ganz besonders beeindruckend war, wie Peter Hahn immer wieder gelang, den Sportlern und Übungsleitern „in Lob verpackte“ Verbesserungspotentiale nahezubringen und gleichzeitig für große Motivation sorgte.

Am Nachmittag kamen dann noch die Munifahrer auf ihre Kosten. Jens hatte einen Muniparcours aufgebaut. Peter und Jens gaben bei der Überquerung des Parcours entsprechend Hilfestellung, sodass auch die relativ schwierigen Passagen überwunden werden konnten. Parallel wurde noch Hoch- und Weitsprung geübt. Auch hier konnte die eine oder Optimierung gleich in die Praxis umgesetzt werden.

Zum Schluss waren sich alle einig. Das war ein sehr lehrreicher und interessanter Trainingstag, der viel Spaß gemacht hat und unbedingt in naher Zukunft wiederholt werden muss.

Reiner Fürst  
Fachwart Einrad Württemberg