

## Bericht Trainingslager 2011 in Weißwasser 28.07. – 31.07.11

Am 28.07 früh trafen sich 9 Sambokas unserer Abteilung am Bahnhof in Leipzig um zusammen nach Weißwasser zu dem ersten Trainingslager aufzubrechen.

Nach 2,5 Stunden Fahrt kamen wir in dem Kindererholungszentrum (KIEZ) in Weißwasser an. KIEZ liegt mitten in einer Wald- und Seelandschaft nicht weit von der Stadt entfernt, hat eine Große Halle, die mit einer kleinen Ringermatte ausgestattet war, Tischtennis und Krafräume, Außenschwimmbad, sodass es für ein Trainingslager der sächsischen Sambokas gut geeignet.

Nach der Ankunft bekamen wir die uns zur Verfügung gestellten Bungalows und den Speise, bzw. den allgemeinen Ablaufplan von den Mitarbeitern des KIEZ. Anhand dessen und Bezug nehmend auf den von dem Übungsleitern des Boxring-Atlas ausgearbeiteten Trainingsplan wurde ein Stundenplan für die Tage im Lager vorbereitet. Frühsport, 1 allgemeines und 1 sambospezifisches Training erwarteten die Teilnehmer. Die zur freien Verfügung gestellten Zeit konnten die Sportler eventuell gestalten, ein Trainingslagertag war somit von 07:00 bis 22:00 eingeteilt und eingeplant.

Nach dem gemeinsamen Antreten begrüßten die Leitenden Trainer Max Reusch und Dietrich Schreiner die Teilnehmer, erklärten die Ziele und die Aufgaben des Trainingslagers, erläuterten den Tagesablaufplan, teilten die Teilnehmer in die Küchendienstpaare auf, die für die Sauberkeit auf den Tischen nach dem Essen zu sorgen hatten.

Gutes Wetter ausnutzend wurde die erste freie Zeit mit einem Fußballspiel gestaltet. Darauf folgte das erste Training auf der Matte. Das Ziel des Trainingslagers war den Teilnehmern Angriffe auf Beine beizubringen und das „Wegreißen beider Beine“ zu lernen, bzw. zu verfestigen und die Wettkampfspezifik dieser Technik zu üben. Die erste Trainingseinheit wurde aber noch mit den vertrauten Techniken des Bodenkampfes gestaltet.

Nach dem Abendessen stellte Arndt Panoscha uns die Ruderboote zu einer Ruderfahrt auf dem anliegenden See zur Verfügung.

Am 29.07. erwartete uns die vom LSB Sachsen und dem Programm „Integration durch Sport“ organisierte Weiße-Paddel-Tour. Leider konnten die Sambokas nicht zusammenbleiben, da 3 Erwachsene als Betreuer auf die Boote mit den Kindern aufgeteilt werden mussten. Trotzdem und trotz des plötzlich eingesetzten Regens war es eine sehr schöne Paddeltour bis Bad-Muskau, wo wir abgeholt und wieder in das KIEZ gebracht wurden. Durchnässt nahmen wir das sehr spärliche Mittagessen ein, wobei das Küchenpersonal nicht mal heißes Wasser für einen Tee zur Verfügung gestellt hat.

Die Trainingseinheiten an diesem Tag bestanden aus einem Unihockey-Spiel und einem gemeinsamen Training mit den Ringern in Weißwasser. Dies war für die Teilnehmer eine sehr interessante Erfahrung, wir wurden sehr gastfreundlich empfangen, die Trainer und Sportler des Ringervereies waren sehr an den Techniken des Sambo interessiert. Am Ende des Trainings wurde ein Freundschaftswettkampf vorgeschlagen. Die ersten 4 Kämpfe wurden nach den Regeln des Ringens ausgetragen und dann mussten die selben Kämpfer nach den Samboregeln kämpfen. Die erste „Ringerrunde“ gewannen die Ringer mit einem 3:1. Die zweite, also die „Samborunde“ ging an die Sambokas mit einem deutlichen 4:0. Spannende Kämpfe, interessanter Gedankenaustausch, Gastfreundlichkeit und neue Freundschaften waren das Resultat dieses gemeinsamen Trainings.

Das Abendessen wurde von der Leitung des KIEZ organisiert. Sehr viel Fleisch vom Grill, Salate, Gemüse halfen uns wieder nach einem schweren Training die Kräfte zu tanken. An dieser Stelle möchten wir uns bei dem Arndt Panoscha, dem Leiter des KIEZ bedanken, der alles in seiner Macht stehende versucht hat um das Trainingslager so interessant und abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Nach dem Abendessen wurde die freie Zeit für gemütliches Beisammensein und Gespräche genutzt.

Am 30.07 hörte der Regen leider nicht auf, sodass der Plan des Trainingslagers nur auf die Spiel- und Trainingseinheiten in der Halle umgestellt wurde. Dazu kam der Umstand, dass eine Fußballgruppe aus Chemnitz wegen dem Wetter ihre Trainingseinheiten in der Halle hatte, sodass insgesamt 3 Trainingsgruppen (Tänzer, Sambokas und Fußballer) auf dem kleinsten Raum verteilt waren. Die Tänzer nutzen die Spiegelecke, die Fußballer zunächst die Matte und die Kraftecke und wir das Spielfeld für ein Basketballspiel. Leider konnte man den Fußballern nicht wirklich erklären, dass die Matte entweder barfuß oder in sauberen Schuhen betreten werden darf, sodass die Matte hinterher von uns gründlich gereinigt werden musste. Die Trainingseinheit wurde zu der Bodentechnik im Rahmen der Selbstverteidigung und dann zu den Standtechniken, - also Beinangriffen genutzt. Darauf folgte nach einer Pause Krafttraining. Abends wurde ein mit den Tänzern gemeinsames Gitarren- und Tanzabend veranstaltet.

Am 31.07 wurde die letzte Trainingseinheit dem Verfestigen der Beinangriffstechniken gewidmet. Die restliche Zeit nutzten die Sportler für ein zusätzliches Krafttraining und ein Unihockeyspiel.

Im Ganzen war es eine sehr interessante und erfahrungsreiche Zeit. Es wurde alles gemeinsam in der Gruppe unternommen, sodass ein stärkeres Zusammengehörigkeits- und Mannschaftsgefühl entwickelt wurde, was auch in unserer Sportart eine entscheidende Rolle spielt.