



Hey Andi, Du als Trainer vom WSV München warst mit den Schülern beim Ski-Springen – habt Ihr umgesattelt, vom Alpin-Rennsport auf Springen ?

Hallo Claudio! Vorweg, wir bleiben dem Alpinen Rennsport natürlich treu. In der letzten Ferienwoche fand unser alljährliches Trainingslager in Inzell statt und hier habe ich die Möglichkeit genutzt etwas völlig Neues auszuprobieren.

Was ist der Hintergrund für diese Maßnahme und wer von Euch hatte die Inspiration dazu?

Die Idee ist auf meinem Mist gewachsen wurde dabei aber tatkräftig von Flo und Alfred unterstützt. Im Winter zählt oft nur rot-blau, rot-blau und wer die schnellsten Kurven fährt. Springen muss ebenfalls frühzeitig erlernt werden – nicht erst in den Jugendjahren - warum also nicht in Ruhe auf einer Sprungschanze? Bei der durchgeführten Sprungeinheit ging es mir im Grunde um die gezielte Heranführung ans Springen, wie die Vorbereitungs-, Sprung- und Landephase. Außerdem war es eine tolle Trainingsmöglichkeit um sich zu überwinden und Selbstvertrauen zu tanken. Alle Athleten wurden langsam herangeführt, dies begann mit der Besichtigung der Schanzenanlage, Trockenübungen, erste Abfahrten über die Matte. Die ersten Sprünge wurden auf der kleinen 10 Meter, anschließend auf der 20 Meter Schanze geübt. Einige Athleten, darauf bin ich sehr stolz, sind zum Schluss sogar von der 40 Meter Schanze gesprungen. Den Schanzenrekord Claudio, behalten wir uns für nächste Sprungtraining auf ;)



Die Idee kam also von Dir, das verstehe ich, aber wie kommt man dann an die Genehmigung, auch eine Sprungschanze nutzen zu dürfen ?

Spezielle Genehmigungen benötigten wir keine. Im Grunde genügten einige Anrufe und Darstellung was unser Bestreben ist. Um die Mattenschanze nutzen zu dürfen, mussten wir allerdings bei allen Skier die Kanten entfernen damit u.a. die Anlaufspur nicht beschädigt wird.



Habt Ihr einen Spezialisten aus der Szene Vorort gehabt, der Euch Tipps und Tricks gegeben hat?

Ja, wir konnten auf der Mattenschanze des Kitzbühler Skiclubs trainieren. Dabei standen uns der K.S.C Sprunglaufreferent Seppi Jenewein und Schanzen-Experte Rainer Lienher unterstützend zur Seite und gaben den jungen Skirennläufern Tipps in Bezug auf „Sprünge“ und „Mut“.

Viele werden sich fragen, hatten die Kids keine Angst. Warum machen die bei sowas mit ?

Angst spürte ich bei keinem Athleten, Respekt und Neugierde trifft eher zu. Angst besteht, wenn zu viel gefordert und falsch an die Sache herangegangen wird. Wir haben uns im Vorhinein bewusst überlegt, was Ziel der Trainingseinheit ist und wie wir den Tag gestalten wollen.

17 Kinder – macht ca 34 besorgte Eltern die wahrscheinlich den ganzen Tag aufs Handy geschaut haben, was habt ihr denen erzählt – oder wussten die erst danach was Ihr gemacht habt?

Als verantwortlicher Trainer, kannst du dir nicht erlauben, solch eine spezielle Trainingseinheit ohne Kenntnis der Eltern zu absolvieren. Alle Elternteile wurden im Vorhinein entsprechend informiert. Wie du dir vorstellen kannst, kamen einige Fragen auf die zuvor beantwortet werden mussten. Ich kann sagen, dass alle Elternteile mitgezogen haben.



Kannst Du mir vielleicht beschreiben, was die Emotionen der Kinder waren, als Sie unten zum Stillstand kamen?

Von Erleichterung, bis hin zu einem breiten Grinsen, von erstaunt bis hin zu WOW, war das Geil Geschrei, war alles dabei. Für manche, konnte es gar nicht schnell genug nach oben zum nächsten Sprung gehen.

Na, das hört sich ja klasse an. Würdet Ihr sagen, ja es war etwas anderes und hat Spaß gemacht oder sogar – Klasse, wir haben viel daraus gelernt und wenn ja was:

Beides trifft zu. Spaß am und im Training, weg von alltäglichen und immer wieder selben Trainingsinhalten, neue Wege bestreiten und Herausforderungen für Athleten suchen, sollte mehr berücksichtigt werden. Dies habe ich für mich persönlich aus der Trainingseinheit mitgenommen. Bei einigen Athleten habe ich bemerkt, dass sie offener, selbstsicherer in Bezug auf Sprünge wurden und im Winter fortsetzen möchten. Verhalten und Körperpositionen vor, während und nach dem Sprung konnten eingeübt und vorausblickend für den Winter trainiert werden.

Andi, Deinem Team und den Kids – jetzt weiß ich gar nicht, wie man sagt beim Skispringen - „Spring sauber“ oder wie?

Mit „Spring sauber“ kann ich mich gut anfreunden :)

Danke, dass Du Dir die Zeit genommen hast und, auf eine erfolgreiche, tolle Saison – Ski heil !



