

An diesem sonnigen Samstagmorgen um 8.30 Uhr begrüßte Heinrich Stalder, der Ausbildungsverantwortliche des EHV, 21 Junioren und 9 Funktionäre im Forum Sumiswald. An diesem Juniorentag sollte aufgezeigt werden, was alles ausser Schlagen und Abtun, noch für diesen Sport gemacht werden könnte.



Kraft ist ein wichtiger Faktor beim Hornussen.

So hielt Ronny Hänni von «Tatkraft Creativ Training» auch gleich das erste Referat. Er zeigte den Teilnehmern, wie wichtig es ist, mit einer gesunden Ernährung zu leben. Leider ist eine gesunde Ernährung in der heutigen hektischen Zeit nicht mehr selbstverständlich und man neigt oft zur einfachen, aber nicht unbedingten gesunden Fast Food Ernährung. Was auch entscheidend sein könnte, sind so genannte Supplemente, die als Nahrungsergänzung zu sich genommen werden könnten und was bei dessen Kauf zu beachten sei. Nicht zu vergessen ist auch der Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme an einem Wettkampftag. Sollten doch üppige Malzeiten kurz vor einem Spiel gemieden werden.



Aufwärmen in der Halle

Nach einer kurzen Pause, hielt Robert Lauber aus Basel den nächsten Vortrag. Das Thema war, «Mentales Training, fit im Kopf, stark im Sport und Alltag.» Er zeigte den Anwesenden auf, dass mentale Stärke der Schlüssel zum Erfolg sein kann, Fitness für das Gedächtnis ist und mentale Stärke den Menschen in seinen Leistungen verbessert und unterstützt. Einige Beispiele konnten die Anwesenden gleich selber anwenden. Es ist kaum zu glauben, was 1 Liter körperwarmes Wasser nach dem Aufstehen bereits bewirken kann. Anschliessend an den Vortrag konnten die Teilnehmer in der Turnhalle einen entspannenden Abschnitt eines mentalen Trainings geniessen. Diese Entspannungsübung war derart intensiv, dass man schon nach kurzer Zeit ein leises Schnarchen aus der Menge vernahm, so dass man

annehmen konnte, dass die Übung ihren Zweck erfüllte.



Auch die Damen waren vertreten.

Nach dem Mittagessen ging es dann ans Eingemachte. Wieder in der Turnhalle versammelt, erteilte Stefan Messerli, ebenfalls von «Tatkraft Creativ Training» den Anwesenden eine Lektion im Bereich «Grundsätze für Kraft und Stabilisationstraining». Obwohl dies nur die Grundlagen waren, brauchte es den einen oder anderen ziemlich stark und man erkannte dies an den roten Köpfen. Schon das Aufwärmen war sehr intensiv. Danach wurde die Trainingslektion mit verschiedenen Übungen noch gesteigert.



Kraft und Geschicklichkeit

Nach dem sportlich aktiven Teil gab es zum Schluss noch eine Auswertung des Tages. Die Teilnehmer äusserten sich durchwegs positiv und wünschen sich eine Wiederholung des Tages. Was fast alle interessieren würde, wäre ein Tag mit einem Spitzenhornusser wie Stefan Studer oder Lukas Wälti. Die Ausbildungskommission wird sich diesen Voten annehmen und versuchen einen zweiten Tag im Herbst zu organisieren. Dies allerdings unter der Voraussetzung, dass wieder so viele Junioren wie an diesem Tag erscheinen. Nach der Auswertung entliess man die Teilnehmer in einen entspannten Samstagabend.

Ernst Küffer, NW-Obmann NOHV