

# Schulze

Das junge Magazin der Borkener Zeitung

## Junge Drachen lassen Muskeln spielen

Schulze-Reporter berichtet vom Training beim Dragonboat-Club

Den Dragonboatclub Borken gibt es seit 2008. Seit 2010 gibt es dort eine Jugendabteilung: „Die Young Blue Dragons“, auch „Young Blues“ genannt. Unter der Leitung der Trainer Anja Geisler und Marek Kaminski nehmen die „Young Blues“ an vielen Regatten teil. Der bis jetzt größte Erfolg der Mannschaft war der Sieg bei der NRW-Meisterschaft über 500 Meter Jugend-Mixed. Auch an Deutschen Meisterschaften nahm die Mannschaft bereits mit Erfolg teil. Schulze-Reporter Leon Reining gehört zu den „Young Blues“. Hier berichtet er von einem normalen Training.

Zunächst treffen wir uns am Bootslager und holen das Boot zur Steganlage am Pröbstingsee. Wenn das Boot im Wasser liegt, beginnen wir mit Aufwärmübungen. Sind alle Muskeln aufgewärmt und gedehnt, teilt der Trainer unserer Mannschaft die Bootsaufstellung mit. Diese ist nicht immer gleich. Falls wir gerade nicht Wettkampftaining betreiben, welches Kraftübungen und Starts beinhaltet, probieren unsere Trainer aus, wie die Plätze im Boot am effektivsten verteilt werden. Dabei ist jede Bank gleich wichtig. Sobald das besetzte Boot abgelegt hat, beginnt das ei-



Alle an Bord – dann kann das Training auf dem Pröbstingsee losgehen.

Foto: Reining

gentliche Training. Als erstes wärmt sich jeder auf der schwächeren Körperseite auf. Jeder Paddler hat seine Lieblingsseite. Die Trainingseinheit auf der schwächeren Seite dauert zehn bis 15 Minuten. Dort werden Technik und Koordination trainiert. Danach paddeln alle auf ihrer starken Seite. Wer sich nun fragt, wieso wir nicht immer auf unserer besten Seite paddeln, dem sei gesagt, dass der ganze Körper beim Train-

ing beansprucht werden muss und nicht nur eine Seite. Je nach Trainingsplan werden verschiedene Übungen gemacht, zum Beispiel Konzentrationsübungen, Kraftübungen und Starts. Dabei wird einfach nur der normale Rennstart simuliert, trainiert und verbessert.

Eine beliebte Übung ist die „Hepp-Übung“. Sie wird oft bei Neulingen im Dragonbootsport angewendet, um die zum schnellen Paddeln

notwendige Synchronität zu trainieren. Bei dieser Übung gehen alle in die Startposition. Dann muss das Team in der Auslage warten, bis der Übungsleiter „Hepp!“ ruft. Nun zieht das Team einmal am Paddel und geht danach so schnell wie möglich wieder in die Startposition.

Nachdem wir das Pflichtprogramm des Trainers absolviert haben, dürfen wir uns eine spezielle Übung aussuchen. Im Sommer an heißen

Tagen machen wir meistens Übungen, bei denen man viel Wasser zur Abkühlung bekommt. Zum Trainingsabschluss paddeln wir uns noch eine Runde aus. Dann legen wir an, steigen aus, säubern das Boot und besprechen und analysieren das Training.

► Wer jetzt Lust auf mehr bekommen hat, kann sich im Internet auf der Seite [www.dragonboatclub.de](http://www.dragonboatclub.de) über Trainingszeiten und weiteres informieren. Leon Reining