



### Freitag, 27.04.2018

Endlich ist es soweit. Heute beginnt ein neuer C-Trainer Lehrgang auf dem Rabenberg.



Danach gingen wir in die Halle und nach einer kurzen theoretischen Einführung in die Basics der Schlag- und Lauftechnik haben wir von Frank und Björn interessante Tipps erhalten, wie man Kindern die richtige Schlägerhaltung beibringen kann! Nach dem Abendessen zeigte uns Björn noch einige Übungen, die sich gut für Kinder und vor allem Anfänger eignen. Gemeinsam ließen wir den Abend gemütlich an der Bar ausklingen.

### Samstag, 28.04.2018

Wie vereinbart trafen wir uns um 8:00Uhr zum gemeinsamen Frühstück. Anschließend ging es gleich wieder in die Halle. Nach einem kurzen Theorieteil über Schlagphasen und zwei Lernmethoden begannen wir mit der Erwärmung in Form von verschiedenen Laufübungen. Nachdem sich alle gut erwärmt haben, waren wir bereit für den Ausfallschritt. Wir führten verschiedene Übungen im Vorderfeld durch, alternativ mit Schlagbewegung, Ball und Laufweg. Mittagspause! Leider waren wir etwas zu spät zum Mittag und der Schokopudding war schon alle. Dennoch vollgefuttern ging es nach der Pause weiter mit dem Lauf ABC (lieber mal ohne springen), gefolgt vom schnellen Start, sowie Laufweg und Schlagarten im Hinterfeld.

## C-Trainer Ausbildung vom 27. – 29. April 2018 auf dem Rabenberg

Geschrieben von: Carolin Fratzscher

Donnerstag, den 03. Mai 2018 um 12:27 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 03. Mai 2018 um 19:38 Uhr

---



Nach einer Kaffeepause, die sich einige von uns mit einem Eis versüßten, war unsere Koordination gefragt. Also ging es weiter mit der Koordinationsleiter und deren verschiedenen Übungsmöglichkeiten. Einige von uns hatten hier auch schon eigene Erfahrungen mit einbringen können. Danach zeigten uns Frank und Björn verschiedene Zuspielmöglichkeiten, die wir dann üben konnten. Das Zuspiel nutzen wir auch gleich, um Smash und den Umsprung zu trainieren. Nach dem Abendessen übten wir fleißig weiter an unserer Demonstrationsfähigkeit. Der Abend endete wieder für einige an der Bar bis alle erschöpft ins Bett fielen.

### **Sonntag, 29.04.2018**

Gleich nach dem Frühstück trafen wir uns im Seminarraum. Frank hatte uns ein paar Bücher zum Thema Badmintontraining zum Anschauen mitgebracht. Nach vielen interessanten Informationen rund um Badminton und Training durften wir nochmal in die Halle. Nach der Erwärmung ging es wieder an die Schläger und spätestens jetzt spürten einige von uns leichten Muskelkater von der Unterarmrotation. Jetzt freuten sich alle auf das Mittagessen und Schokopudding...ach verdammt, heute gibt's keinen... Na gut, dafür begannen wir nach dem Mittag mit Nippeldippel, was dann auch ohne Schokopudding für gute Laune sorgte. □ Gegen 16 Uhr endete auch dieser Tag und damit ein spannendes Wochenende!

## C-Trainer Ausbildung vom 27. – 29. April 2018 auf dem Rabenberg

Geschrieben von: Carolin Fratzscher

Donnerstag, den 03. Mai 2018 um 12:27 Uhr - Aktualisiert Donnerstag, den 03. Mai 2018 um 19:38 Uhr

---

