



Leichtathletik-Nachwuchs erlebt spannende Trainingstage

Eine tolle Woche mit viel Sport, Spiel und Spaß verbrachten 18 Leichtathletik-Kinder der LG Langen beim Trainingscamp auf dem SSG-Gelände. Die Kinder legten den Schwerpunkt jeden Tag auf eine andere leichtathletische Disziplin. Mit Werfen und Stoßen, Springen,

Sprinten und Ausdauer wurden über vier Tage vormittags die koordinativen, konditionellen und technischen Grundlagen gelegt. Am Nachmittag wurden die Disziplinen der über den Sommer anstehenden Wettkämpfe der Kinderleichtathletik-Liga im Freizeitcenter trainiert,

bevor die Trainingstage von Kräftigungs- und Entspannungseinheiten beschlossen wurden. Am letzten Tag des Camps hatten sämtliche Kinder die Möglichkeit, bereits früh in der Saison ihr Sportabzeichen abzulegen. Viel Zeit für Spiel, Spaß und sonstige sportliche Aktivitäten

sowie das tägliche gemeinsame Mittagessen und ein abschließender Ausflug in ein Eiscafé rundeten das Programm ab. Betreut wurde der Nachwuchs von drei Trainern der LG Langen sowie punktuell für einzelne Disziplinen hinzugezogenen Coaches. ■ leo/Foto:p