

Trainings-Vorbild

Henning Judt Teil einer DLV-Kampagne

Langen – Wie trainieren in Corona-Zeiten, wenn Sporthallen und -plätze geschlossen sind? Kein Problem für Henning Judt von der LG Langen, Sechstklässler der Frankfurter Sportschule und E-Kaderathlet. Er erinnert sich an alle Übungen aus Schul- und Vereinstraining und setzt diese im Haus, im Garten, im Wald und auf Feldwegen um. Seine Mutter Antje Judt filmte dabei einige Sequenzen und legte damit zufällig die Basis für ein größeres Projekt.

Denn die ersten beiden Filme, die Henning beim Training in der Koberstadt zeigen und die ursprünglich als Motivationsvideos für seine Trainingsgruppe gedacht waren, zogen die Aufmerksamkeit

von Dominic Ullrich, Lehrertrainer an der Eliteschule des Sports in Frankfurt und Vizepräsident Jugend des Deutschen Leichtathletik-Verbands (DLV), auf sich. Er bat Henning und Antje Judt, weitere Ideen und Filme zu produzieren. Dies ließen sich der Nachwuchssportler und die lizenzierte Trainerin nicht zweimal sagen und waren mehrere Tage mit Trainingsplan und Kamera beschäftigt, um zu dokumentieren, wie Kinder und Jugendliche für sich alleine, aber dennoch koordinativ und konditionell anspruchsvoll trainieren können.

Dass der Spaß dabei nicht zu kurz kommt, liegt auch am kreativen Einbezug von

Alltagsmaterialien in die Übungen. So sorgen Wasserflaschen, Schuhkartons, Wäscheklammern, Sägeböcke und Schulbücher für besondere Motivation.

Die Kreativität in Bahnen zu lenken oblag dann Dominic Ullrich, der die einzelnen Sequenzen zu einer bislang 16 Ausgaben umfassenden Video-Reihe unter dem Label „HomeAthletics“ verarbeitet hat. Diese erscheint ab sofort regelmäßig auf seinem über 4000 Abonnenten umfassenden YouTube-Kanal „Athletics and more“ und dient damit vielen Trainern als Inspiration für Trainingsideen in Corona-Zeiten.

Auch der DLV hat sich die Videos zu eigen gemacht. Im



Vorturner: Henning Judt von der LG Langen im Trainingsvideo.

FOTO: P

Rahmen der gerade lancierten Kampagne #TrueAthletes @Home sind die Filme in der Rubrik „Übungsvideos für junge Athleten“ zu sehen und stehen in einer Reihe mit einem vom Weitsprung-

Weltmeisterin Malaika Mihambo angebotenen Kindertraining.

Henning und Antje Judt freuen sich natürlich über die große Reichweite ihrer Arbeit. Noch wichtiger ist der

Trainerin aber, dass auch die Trainingsgruppen der LG Langen von den Ideen profitieren und sich damit fit halten können, bis wieder ein ganz normales Vereinstraining möglich ist.

ble