

Outdoor Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht

Der Wassersportverein Honnef e.V. umfasst eine Rudersportabteilung und eine Motorbootabteilung. Die Ausübung der beiden Sportarten war durch die Pandemie ganz erheblich eingeschränkt, zum Teil unmöglich. Eine Ausübung des Rudersports unter freiem Himmel war nach den ersten Lockerungen zum Teil wieder möglich, da die Übertragung der Coronaviren im Freien weniger kritisch ist.

Beim Rudersport ist es ganz wichtig, dass man neben dem Rudern im Boot auch begleitendes Krafttraining durchführt. Übungen zur Rumpfstabilisierung, sowie zur Kräftigung der Arm- und Beinmuskulatur nehmen hier eine zentrale Stellung ein.

Bekanntermaßen durften die Indoor Krafttrainingsräume – wie auch die Fitnesscenter – gemäß der Coronaschutzverordnung lange nicht benutzt werden.

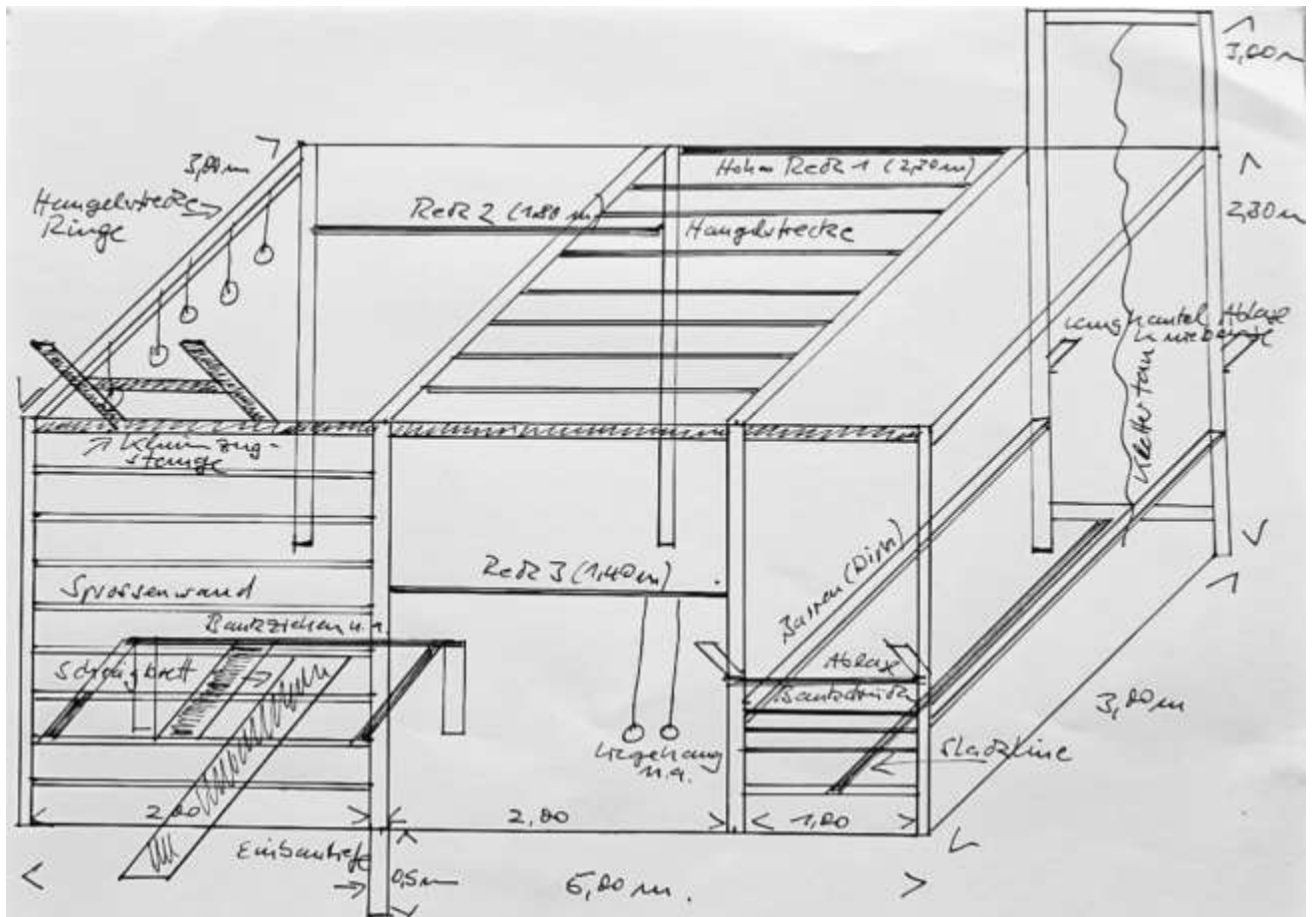
Insbesondere für die Leistungssport betreibenden Kinder und Jugendlichen unseres Vereins waren diese Einschränkungen sehr demotivierend. Das Krafttraining wurde unter stark improvisierten und unzulänglichen Bedingungen zu Hause absolviert, weil der vereinseigene Kraftraum geschlossen bleiben musste. Unsere ehrenamtlich tätigen Trainer mussten hier erheblich mehr Zeit aufwenden, da die Trainingsplanung wegen der Improvisationen deutlich schwieriger war.

Ein Outdoor Übungsparcours – auch Calisthenic Parcours genannt - wäre hier eine ideale Möglichkeit die pandemiebedingten Einschränkungen und Auswirkungen zu beeinflussen. An diesem Parcours ist die Ausführung von mindestens 20 verschiedenen Krafttrainingsübungen möglich. Das besondere bei Calisthenic ist, dass man das eigene Körpergewicht benutzt, um bestimmte Muskeln zu trainieren. Hanteln und weiteres Zusatzmaterial sind nicht erforderlich. Natürlich können nicht nur leistungssportlich orientierte Vereinsmitglieder an diesem Parcours trainieren.

Dieser Parcours ist exklusiv für alle unsere Vereinsmitglieder gedacht, und soll dazu beitragen, dass Krafttraining unter freiem Himmel nur mit dem eigenen Körpergewicht auch zu Pandemiezeiten möglich ist.

Die Errichtung des Parcours wird hauptsächlich von ehrenamtlich tätigen Vereinsmitgliedern realisiert werden. Wir schätzen die Kosten für eine fachmännische Installation auf ca. 9000 Euro.

Eine skizzierte Darstellung des Parcours, siehe unten.



Skizze des Übungsparcours nach Hagen Kretschmar