

Sportliche Reize und kulinarische Höhepunkte

Badminton: Der Nachwuchs vom hiesigen Sportgymnasium weilte zum Trainingslager in Belgien

Jena. Vor kurzem fand das Trainingslager zur Saisonvorbereitung der Badmintonspieler des Sportgymnasiums Jena statt. Dieses Jahr ging es nach Belgien in die Ausläufer der Ardennen.

Umgeben von dieser ländlich bäuerlichen Kulisse nahe des schönen Bütgenbacher Stausees wurden die Fitnessgrundlagen für die neue Saison gelegt. Jeder Trainingstag begann mit dem Aufstehen gegen 7 Uhr und dem Morgenlauf zum Aufwecken der Muskulatur. Anschließend gab es das Trainingslagerfrühstück, das aus Obstsalat mit Haferflocken und Joghurt bestand und individuell mit Nüssen, Mandeln oder gerösteten Sonnenblumenkernen verfeinert werden konnte.

Das Vormittagstraining wur-

de in zwei nach dem Alter sortierten Trainingsgruppen abgehalten und bestand immer aus zwei Teilen, die abwechselnd absolviert wurden. Hierbei war oft Konzentration und der Wille jede Übung mit vollem Einsatz und hoher Qualität durchzuziehen gefragt, wobei es nur selten an die körperliche Substanz ging. Beispielsweise wurde Sprint-, Koordinations-, oder Stabilisationstraining durchgeführt. Richtig anstrengend wurde es dann am Nachmittag. Hier stand intensives Ausdauerlauftraining in verschiedenen Varianten an. Beispielsweise ein Staffellauf auf einer schönen Runde durch den Wald, die alljährliche Lauf-Kraft-Einheit am Bütgenbacher See oder ein Lauf um eben diesen Stausee brachte

jeden an seine Grenzen. Der Höhepunkt für viele Jungs war das Beachsoccerturnier am Donnerstag als Abschluss des Trainingslagers. Die gesamte Trainingsgruppe wurde in sechs Dreier- und Viererteams geteilt, um den Teamwettbewerb über die ganze Woche durchzuführen. Dieser Bestand aus Geschicklichkeits- und Denkaufgaben sowie den Wochenaufgaben des Vorbereitens einer Tanzchoreografie und einer Trickschuss-herausforderung.

Neben dem Wettbewerb musste jedes Team auch einen Tag an der Seite des „Chefkochs“ und Trainers Jürgen Heller als Küchenteam das Essen vorbereiten. Der den alten Hasen gutbekannte Speiseplan bestand unter anderem aus Rost-

brätel mit Kartoffelsalat, Quiche, Linsensuppe und der neuen Spezialität „Saunudeln“. Die kulinarischen Höhepunkte waren sicher die Desserts Tiramisu und Mousse au Chocolat, sowie die Schweinesuppe – eine Eigenkreation Hellers.

Neben der Verbesserung der körperlichen Form stand auch ein kleiner Einblick in die Facetten des Mentaltrainings auf dem Programm. Wie die jungen Badminton-Asse diese Saison teils schmerzhaft erfahren mussten, entscheidet bei zumindest annähernder gleicher Leistungsfähigkeit neben Glück und Tagesform vor allem die mentale Komponente über Sieg und Niederlage. Hierbei gilt es, die richtige Mischung aus Anspannung und Entspannung oder Fokus-

sierung und Lockerheit für jeden Sportler individuell zu finden.

Nach diesem anstrengenden Trainingslager sind die Grundlagen für eine erfolgreiche Saison gelegt, die jeder durch das Absol-

vieren des Sommertrainingsplans verfestigen sollte. Aufgrund vieler junger Athleten und weil einige am anschließenden Wochenende wieder ein Turnier spielen mussten, war gerade das Ende der Trainingswoche im

Vergleich zu den Vorjahren eher entspannt und bot auch viel Zeit zum Baden im See oder zum Nutzen des Spielraumes und Ausfechten von Duellen am Billardtisch oder der Tischtennisplatte. (red)

Jenaer Voigt deutscher Meister

Thüringer Medaillen im Badminton

Bonn. Der Jenaer Julian Voigt ist neuer deutscher Badminton-Meister in der U22. Bei den Junioren-Meisterschaften in Bonn konnte sich der Jenaer mit seinem Partner Patrick Scheiel (LV Nordrhein-Westfalen) zunächst im Halbfinale gegen die amtierenden deutschen U17-Doppelmeister Leander Adam/Marvin Datko (SV GutsMuths Jena/LV Nordrhein-Westfalen) 25:23, 24:22 durchsetzen. Im Finale gewannen Voigt/Scheiel 21:13, 11:21, 21:18 gegen Lucas Böhnisch/Alan Erben (LV Bayern/LV Baden-Württemberg).

Zweimal Bronze erspielte sich Maria Kuse (SV GutsMuths Jena). Sie erreichte im Dameneinzel das Halbfinale, wo sie in zwei Sätzen an der späteren Meisterin Miranda Wilson (LV Baden-Württemberg) scheiterte.

Bronze gab es zudem im Damendoppel. Gemeinsam mit Ann-Kathrin Spöri (LV Bayern) unterlag sie in der Runde der letzten Vier Thuc Phuong Nguyen/Leona Michalski (LV Hamburg).



Die Badminton-Asse aus Jena auf der Staumauer des Stausees Bütgenbach

Maria Kuse holt bei U19-EM Team-Bronze

Jetzt wie Adam im Doppelwettbewerb

Tallinn. Gute Nachrichten aus Estland gab es für die Badminton-Asse des SV GutsMuths Jena. Maria Kuse vom Zweitligisten hat bei der U19-Europameisterschaft mit der deutschen Mannschaft die Bronzemedaille gewonnen. Die 17-jährige Jenaerin, die auch im kommenden Jahr noch in der U19 spielen

kann, kam dabei im Gruppenspiel gegen Italien (5:0) im Doppel zum Einsatz. Auch gegen Israel (5:0) und im Viertelfinale gegen England (3:1) konnte die deutsche Auswahl gewinnen. Im Halbfinale war dann gegen Dänemark (1:3) Endstation.

Kuse wird nun noch im Doppelwettbewerb zusammen mit Leona Michalski zum Einsatz kommen. Auch Jenas Leander Adam (17) wird dann erstmals bei der EM zum Schläger greifen. Er bestreitet mit Niclas Kirchgäßner ebenfalls den Doppelwettbewerb. (hz)



Maria Kuse.

Foto: C. Worsch

SV GutsMuths: Sieg und Niederlage

Jena. Die Badminton-Spieler vom SV GutsMuths Jena sind am Wochenende mit einem Sieg und einer Niederlage in die 2. Bundesliga gestartet. Am Samstagabend siegten die Saalestädter gegen die SG Schorndorf 6:1, gestern folgte gegen Absteiger TSV Neuhausen-Nymphenburg eine glatte 0:7-Pleite. (red)