JUGENDSPRACHROHR

Die Teilnahme an einem Wettkampf oder einer Meisterschaft ist für jedes Mitglied eines Sportvereins ein besonderes Highlight, wenn nicht auch mit etwas Nervosität verbunden. Im Vorfeld wird dabei mehrmals in der Woche auf den besonderen Tag hintrainiert. Auf die Frage, wie die Vorbereitung bei den Junioren eines Sportvereins ausschaut, haben sich vier Jugendliche geäussert.

In deiner Sportart machst du an einer Meisterschaft oder einem Wettkampf mit. Wie bereitest du dich auf diesen grossen Tag vor?



Hannah, Reitverein Lorze

In der Woche vor dem Turnier schauen wir im Schwimmtraining vor allem die Startsprünge und die Rollwendungen nochmals an. In der Reitstunde üben wir das Dressurprogramm und springen einen Parcours mit Hindernissen in Turnierhöhe. So sind wir optimal vorbereitet fürs Wettkampfwochenende.



Malena, Reitverein Lorze

Vor dem Turnier gehe ich früh ins Bett, um nochmals richtig Energie zu tanken. Am Morgen packe ich meine Sport- und Reitsachen zusammen und treffe mich anschliessend mit meinen Teamkolleginnen im Reitstall. Danach bereiten wir im Team gemeinsam die Pferde vor und beladen die Pferdeanhänger.



Martin, Geräteturnen TV Cham 1884

Ein Wettkampf im Geräteturnen dauert normalerweise eineinhalb Stunden. Dazu braucht es nicht viel Ausdauer, aber dennoch viel Konzentration und Vorbereitung. Da verlasse ich mich auf mein Training, meine Routine und die Erfahrung und ich kann auch auf meine Betreuer zählen. Wenn keine Wettkämpfe anstehen, trainiere ich intensiv – manchmal bis zu vier Mal in der Woche. Dies einerseits in Cham und andererseits in Luzern. Kurz vor einem Wettkampf konzentriere ich mich auf die Übungen, die ich turnen soll. Es werden nur noch kleine Details korrigiert und die Übungen eingeprägt. Am Wettkampftag gilt es, das Eingeübte abzurufen. Ich esse gut, nehme genügend Getränke mit und versuche, mich nicht ablenken zu lassen.



Sarina, Leichtathletik TV Cham 1884

Am Abend vor einem Wettkampf gehe ich rechtzeitig ins Bett. Zum Frühstück esse ich Brot und trinke Wasser, auf Milchprodukte verzichte ich. Dann packe ich meine Sachen und kontrolliere, ob ich wirklich alles eingepackt habe. Ich bin jetzt noch nicht aufgeregt, freue mich aber darauf, meine Freundinnen zu treffen. Vor dem Wettkampf wärme ich mich gut auf. Während dem Wettkampf esse ich Energie-Riegel, Darvida, Früchte, Brot etc., aber keinesfalls Pommes Frites, Hot Dog oder Glace – das spare ich mir für danach auf. Wichtig ist für mich, viel zu trinken und darauf zu achten, dass ich mich nicht die ganze Zeit in der Sonne aufhalte.