Leichtathletik-Trainings am Rägi Camp 2016

Zum 22. Mal machte der LC Regensdorf beim Rägi Camp (vormals Rägi Sportcamp) mit. Am Mittwoch konnten die Kids Leichtathletik-Luft schnuppern. Drei Trainings am Morgen und drei Trainings am Nachmittag standen auf dem Programm. Etwa 120 Kinder und Jugendliche meldeten sich an und lernten die Disziplinen Sprint, Hürdenlauf, Hochsprung, Weitsprung und Speerwurf kennen.

In der Halle der Sportanlage gab es vier Trainingsplätze. Beim Sprinttraining absolvierten die Kids auf Startübungen und Staffetenläufe. Beim Hürdenlauf ging es darum, den Dreier-Rhythmus zu erlernen, damit man schnell die Strecke zwischen zwei Hürden zurücklegen kann. Danach übten die Kids auf Hürdenbahnen mit verschieden Hürdenabständen.

Beim Hochsprung und Weitsprung zeigten die LCR-Trainer und -Athletinnen wie man anlaufen muss, was beim Absprung wichtig ist. Mit verschiedenen Sprungübungen übten die Camp-Kids, das was sie gehört und gelernt hatten.

Draussen, bei kühlem Wetter mit manchmal etwas Nieselregen, trainierte die Wurfgruppe. Es kamen verschiedene Wurfkörper zum Einsatz. Die Camp-Kids lernten, wie man diese Wurfkörper richtig in die Hand nimmt und wie man sie korrekt wirft. In jeder Lektion durften die Kinder und Jugendlichen auch noch Speer werfen ausprobieren.

Dank dem Engagement der beteiligten LCR-TrainerInnen und -AthletInnen ging der Leichtathletik-Tag beim Rägi Camp wieder erfolgreich über die Bühne. Die Leichtathletik-Trainings kamen bei den Teilnehmerinnen gut an. Sie hatten ihren Spass und waren mit viel Motivation und grossem, unermüdlichen Einsatz bei der Sache.