

Laufclub geht ONLINE – oder:

1000 mal zusammen Sport

1000 mal stets live vor Ort

1000 und eine Nacht – und es hat „ZOOM“ gemacht

Hätte mir vor gut einem halben Jahr jemand gesagt, ich soll Onlinetraining live über Zoom abhalten, hätte ich ihn mit zwei großen Fragezeichen in den Augen angeschaut mir gedacht „träum weiter- wovon sprichst du überhaupt?“.

Doch dann kam im November coronabedingt der Lockdown und damit viele große Veränderungen. Der Unterricht einer privaten Fortbildung von mir lief plötzlich online über Zoom ab und einige unserer Freunde boten bereits über diese Plattform Rock`n`Roll Training an. Da ja mit den Schließungen der Sportstätten und den Kontaktbeschränkungen auch das wöchentliche von uns zu haltende Rock`n`Roll Training im MTV Bamberg ausfiel dachten wir erstmals über Alternativen nach. Wir holten uns Tipps bei „Profis“, probierten aus und trauten uns schließlich zu Online-Live-Training über Zoom selbst anzubieten. Es gab natürlich noch viele Überlegungen wie man so ein Training gestaltet, was überhaupt an Übungen möglich ist und wie man die Musik dazu einsetzen kann. Die Resonanz unserer Paare auf unser Angebot war dann allerdings sehr groß und somit starteten wir im November mit dieser neuen Art des Trainings.

Dann kam der Gedanke, dass durch die aktuelle Situation in absehbarer Zeit auch das winterliche Hallentraining des Laufclubs Vorra nicht stattfinden kann. Nach Rücksprache mit Heribert und Sven startete dann der erste Versuch am Mittwoch, 13.02.2021 um 20:00 Uhr. Wir überlegten wie nun für die Läuferinnen und Läufer ein sinnvolles und effektives Training aussehen könnte. Klar war, dass die Einheit klar strukturiert sein musste und Improvisationen - wie live in einer Halle möglich – hier nicht funktionieren würden. Räumlich stark begrenzt und eigentlich auch ohne sportlichen Hilfsmittel (aber auch ein Handtuchworkout bzw. gefüllte Wasserflaschen als Hanteln können anstrengend sein) entwickelten wir dann doch verschiedene Kraft- Ausdauer- Intervalleinheiten. Auch exakte Erklärungen der Übungen sowie viel Reden beim Sporteln waren hier noch viel wichtiger als im „Präsenz-Training“. Trotz über 25jähriger Erfahrung als Übungsleiter stellte uns das vor neue Herausforderungen. Und jedes Mal die Spannung vorher, ob denn auch die Technik mitspielt: haben wir eine stabile WLAN-Verbindung? Läuft unser Zoom-Account? Funktioniert der Media-Player? Und natürlich: können die Teilnehmer sich einloggen? Aber die Technik lief wirklich nahezu perfekt.

Es hat sich in den zehn Wochen ein festes Grüppchen an Aktiven gebildet, die jeden Mittwoch mit Elan und Eifer dabei waren. Es floss sicher die oder andere Schweißperle und auch ein wenig Muskelkater ließ sich nicht verhindern. Das positive Feedback vieler Teilnehmer sowie deren Freude auf den nächsten Mittwoch bestätigten uns darin, dass die Entscheidung für Online-Training richtig war. Immerhin waren wir im Durchschnitt 12 Personen von denen sogar einige nicht Laufclubmitglieder sind.

Wir hoffen dass die fleißigen Teilnehmer eine kleine Grundlage für die kommende Outdoorsaison sowie für den doch sicher irgendwann wieder beginnenden Wettkampfsport bekommen haben. Und wenn nicht, dass sie zumindest eine nette Abwechslung in der momentanen eher eintönigen Zeit hatten.

Uns hat es viel Spaß gemacht mit euch zu schwitzen bei Skipping, Running, Sprüngen, Jumping Jack, Lunges, Burpees, Squats, Plank, Ausfallschritten, Seitstütz, Vierfüßler, Crunches und vielen „Gemeinheiten“ mehr – danke für eure treue Teilnahme!

Gabi und Dieter

