

18.05.2020 | Stuttgart 🇩🇪 🇪🇺

## Trainingsauftakt beim PSV

„Ich muss schon sagen, ihr habt mir in den letzten Wochen ganz schön gefehlt“, begann Michael Kühner das erste Training nach dem Corona Lockdown. Unter strengen Bedingungen konnten 16 Athleten mit 4 Trainern auf dem Sportplatz des PSV Stuttgart, bei strahlendem Sonnenschein, mit dem Training wieder anfangen. In 4er-Gruppen aufgeteilt und mit vorbildlichem Abstand wurde sich aufgewärmt, gedehnt, Koordinationsübungen, Stabi-Übungen, Schnellkraft und Beinarbeit gemacht. „Ich finde in den kleinen Gruppen sind die Übungen viel Effektiver“ befand Anna nach dem Training. Mimi strahlte „Hier auf dem Platz zu stehen und Euch alle wieder zu sehen hat schon etwas heimisches.“ Alle waren sich einig, dass man sich viel zu lange nicht gesehen hat und dass das Training in der Gruppe viel mehr Spaß macht. Abstand zu halten ist für einen Fechter ja kein Problem, so ist doch das „Mensur-Halten“ ein Grundelement des Fechtens.

Manch einem wurde das Training am ersten Tag noch zu viel, es war sehr warm und normalerweise trainieren die Fechter in einer kühlen Sporthalle und nicht in der prallen Sonne auf dem Sportplatz. Aber alle strahlten im Anschluss, da war es egal, dass man verschwitzt und erschöpft war. Am Ende gab es eine Zusammenfassung von Trainer Kühner, er sei zufrieden mit der ersten Trainingseinheit und lobe die Disziplin während des Trainings, natürlich hätte er aber bemerkt, dass der ein oder anderen in den letzten Wochen etwas weniger für seine Fitness getan hatte. Es war fast so wie immer.

*Text und Fotos: Antje Kieckbusch*



