

Wenn man im Verein Angebote ändern möchte, sollte man außerdem meiner Meinung nach immer die Bedürfnisse der Mitglieder im Auge behalten, bei der Konzeption berücksichtigen und nicht allein danach gehen, was man selbst für richtig hält oder gerne machen möchte.

Der dritte Punkt bezieht sich auf die vielen verschiedenen Fragestellungen, die sich bei neuen Projekten anfangs immer stellen. Gelernt habe ich in den vergangenen Jahren, dass es hilft, erst einmal anzufangen und im Laufe des Prozesses sukzessive Anpassungen vorzunehmen, anstatt zu versuchen, anfangs alles bis ins letzte Detail zu planen.“

Michael Clemens: „Was lernen junge Athlet*innen in deinem ‚DBV-Talentnest‘ als Erstes?“

Tobias Bergstermann: „Generell orientiert sich meine didaktische und methodische Aufarbeitung am Schulsportprogramm ‚Shuttle Time‘: Im Mittelpunkt der Vermittlung steht erst einmal der Spaß am gemeinsamen Sporttreiben. Inhaltlich führt der Weg der Erst- und Zweitklässler*innen im Normalfall von Spielen mit Luftballons über Ballgewöhnung und dem Erlernen der Griffarten hin zu den ersten Basis-Schlagtechniken.“

Michael Clemens: „Wie sollte eine optimale Trainingsatmosphäre für erfolgreiches Kindertraining aussehen?“

Tobias Bergstermann: „In der Halle sollen Spaß und Freude am Badminton sport sichtbar sein. Darüber hinaus sollte die Atmosphäre so sein, dass verschiedene Trainingsgruppen nebeneinander konzentriert trainieren können.“

Michael Clemens: „Was sind deine drei Tipps, wie man als Trainer*in im Kindertraining auftreten sollte?“

Tobias Bergstermann: „Für mich hat der*die Trainer*in eine Vorbild- und Vertrauensfunktion. Nur wenn diese beiden Elemente erfüllt sind, können sich Kinder frei entfalten und Freude am Training entwickeln. Das Wichtigste ist meiner Meinung nach aber, dass die Kinder Spaß haben, mit dem*der Trainer*in gemeinsam Sport zu machen.“

Michael Clemens: „Welche Momente im Training zaubern dir ein Lächeln ins Gesicht?“

Tobias Bergstermann: „Immer dann, wenn ich sehe, dass die Begeisterung bei den Kindern wächst und sie Fortschritte im Badminton machen. Weiterhin finde ich es sehr motivierend und spannend, Sichtungungen an Schulen zu durchzuführen und darüber Kinder für unseren Sport zu faszinieren.“

Michael Clemens: „Welcher Rat hat dir in deiner Karriere bislang am meisten geholfen?“

Anzeige



MIT SCHILDKRÖT HALTEN SIE SICH ÜBER DEN LOCKDOWN FIT!

Die Vorfreude auf die anstehende Badminton-Hallensaison wurde durch den erneuten Lockdown zerschlagen. Die Heimfitnessgeräte von Schildkröt bieten in der aktuellen Situation eine gute Möglichkeit, sich trotzdem zu Hause fit zu halten.

Ein ausgiebiges Warm-up ist essenziell für jede Sportart, da es den Körper auf die notwendige Temperatur bringt und so Verletzungen vermeidet. Perfekt dafür geeignet ist das Springseil „Speed Rope Pro“. Das schnell drehende, hochflexible und mit Kunststoffummantelte Stahlseil ermöglicht mit seinen 360°-Drehgelenken schnelle und gleichmäßige Rotationen, wodurch es sich prima dazu eignet, gleichzeitig Ausdauer, Fitness, Gleichgewicht und Koordination zu trainieren. All das sind grundlegende Fertigkeiten, die sich im Badmintonspiel wiederfinden. Das Seil mit einer Länge von 300 cm ist individuell einstellbar und so für eine Körpergröße bis ca. 195 cm geeignet. Aktuell als komplettes Ausdauer-Workout nutzbar und bei erneuter Öffnung der Badmintonhallen perfekt für das Warm-up vor dem Training geeignet.



Lockdown nicht nachzulassen, können die Muskelgruppen in der Hand und im Arm mit dem Handmuskeltrainer perfekt fit gehalten werden. Dieser besteht aus einem Zwei-Komponenten-Kunststoff mit rutschhemmenden Griffen und Stahlfeder, deren Federkraft an die individuellen Trainingsbedürfnisse zwischen 10 bis 30 kg verstellbar ist.

Um für eine angemessene Regeneration nach anstrengenden Trainingseinheiten zu sorgen, eignet sich das „Selbstmassage Set“ mit drei verschiedenen Geräten zur gezielten Massage aller Körperregionen ausgezeichnet. Das Set setzt sich aus einer Faszienrolle (Ø 140 mm, Länge 330 mm) zur Behandlung großer Körperpartien, einem Duo-Ball (Ø 80 mm, Länge 160 mm) zur gezielten Anwendung an kleineren Bereichen wie Rücken und Nacken und einem Massageball (Ø 80 mm), um schwer zugängliche Körperstellen zu erreichen, zusammen. Es wurde speziell dafür konzipiert, um nach dem Training Verspannungen zu lösen, Schmerzen zu lindern und Muskelkater vorzubeugen. Trotz des geringen Gewichts sind die Geräte durch die Fertigung aus EPP-Schaumstoff höchst belastbar. Made in Germany!



Ein weiteres Trainings-Tool ist der von Öko-Test mit „sehr gut“ bewertete „Handmuskeltrainer Pro“. Als Rückschlagsportart ist die Hand- und Armmuskulatur von hoher Bedeutung beim Badminton. Um dort über den

