

Regionalsport: 28. Januar 2010, 01:02

Mit Biss in die Zukunft



Mit hartem Krafttraining bereiten sich die Seilzieher auf die Saison vor. Bild: pd

Der Seilziehclub Mosnang bereitet sich im Kraftraum auf die Saison 2010 vor. Wer diese Sportart kennen lernen will, kann am Schnuppertraining teilnehmen.

Seilziehen. Es ist dunkel, man fährt mit dem Auto durch das verschneite Mosnang und plötzlich kommt einem eine halbe Armee voll leuchtender Gestalten entgegen. Es sind die aktiven Seilzieher, die sich auf die kommende Saison vorbereiten.

Happige Saison steht bevor

Mit einem Internationalen Heimturnier im Juni, schwierigen Titelverteidigungen in der Meisterschaft und an der WM in Südafrika, absolvieren die Mosnanger Tugger eine happige Saison. Obwohl es ein dicht gedrängtes Programm wird, ist der Ansporn für jeden Athleten hoch.

Jeder will an einem solchen Turnier dabei sein respektive es auch gewinnen. Aus diesem Grund fingen die Athleten bereits Ende November mit dem Wintertraining an. Statt an einem

Seil, wird an der Reckstange die Ausdauer gefördert. Das Harz wird durch Magnesium und Hanteln ersetzt und die Mannschaften in Zweier-Gruppen aufgeteilt. Es sind einfach aussehende Übungen, doch wenn man es selbst ausprobiert, wird einem schnell bewusst, dass jeder dieser einzelnen Übungen es in sich haben. Vom Einlaufen bei über minus 5 Grad noch gar nicht gesprochen.

Trainingsarten

Das Wintertraining wird in zwei Kategorien eingeteilt. Jeweils am Dienstag wird die Koordination und Ausdauer gefördert. Am Donnerstag kommt die Kraft und Willensförderung hinzu. Die ersten drei Monate wird mit vielen Wiederholungen und leichteren Übungen gearbeitet. Damit will man die Ausdauer und Kondition für allfällige lange Wettkämpfe üben. Damit die Seilzieher nicht zu träge werden, wird ab Mitte Wintertraining das System auf wenige, dafür intensive Wiederholungen umgestellt. Dieses System wird schon seit längerer Zeit angewendet und ist den Erfolgen entsprechend wirksam.

Jugendförderung im Zentrum

Die Mosnanger sind bekannt für ihre gute Jugendförderung. Aktiv in einem Verein mitzuwirken, bedeutet Struktur und klare Regeln, Förderung des Selbstbewusstseins, Überwinden vor neuen Aufgaben sowie eine Abwechslung zur Schule oder Lehre. Dass die Koordination, Kraft und Ausdauer gefördert wird, versteht sich in einem Sportverein von selbst. Der Nachwuchstrainer Niklaus Länzlinger versteht den Spagat zwischen Fördern und Fordern sehr gut. Es ist dem Verein sehr wichtig, dass die Jugendlichen Spass an einer Sportart finden, die sie körperlich fordert und als Menschen weiter bringt. Eine oft gehörte Angst ist der schulische Einbruch, da es mehr als ein Training pro Woche gibt. Doch der Seilziehclub und die dafür verantwortlichen Trainer bieten auch in diesem Bereich Halt. Wenn ein Jugendlicher schulisch nicht mehr nachkommt, wird umgehend reagiert. Es werden Gespräche mit den Eltern und dem Athleten gesucht. Bis anhin sei dies aber sehr selten vorgekommen.

Schnuppertraining

Der Seilziehclub Mosnang lädt am Dienstag, 2. Februar, ab 18.30 Uhr zu einem Schnuppertraining für alle Interessierten ein. Wer Lust hat, packt gleich heute noch eine Tasche mit zwei paar Schuhen, Leibchen und viel Neugier und macht sich auf den Weg in die Oberstufenturnhalle in Mosnang. Wer noch Fragen hat, erhält unter 079 778 68 00 oder www.tugofwar-mosnang.ch Auskunft. (pd)

Weitere Artikel zu diesem Thema :

[Trainingsdaten](#)

Die Kategorie Jugend des Seilziehclubs Mosnang trainiert jeweils am Dienstag und Donnerstag von 18.30 bis 20 Uhr im Oberstufenzentrum Mosnang. Die Damen trainieren am Montag und Freitag von 19.30 bis 21.45 Uhr im Kraftraum und in der Primarturnhalle. [... »](#)