



❖ BC - Info ❖

Jahrgang 16 Ausgabe 43

Die Flüstertüte des BC Marsberg

November 2006

Liebe Badmintöner,

wer in den letzten Tagen beim Training war, wird etwas Neues festgestellt haben: es gibt ein paar neue Trainer.

Johanna Schneider, Marius Gockeln, Christopher Henke, Sebastian Meier und Nicolas Schröder haben den Übungsleiterlehrgang (Junior-Trainer) mitgemacht und (natürlich) bestanden (siehe Berichte) und sind jetzt gleich in´s Übungsleiten eingestiegen (bevor sie wieder alles vergessen).

Dazu erstmal „herzlichen Glückwunsch“ und vor allem „Danke schön“, dass Ihr bereit seid, noch etwas mehr -als bisher schon-, für den Verein (und damit auch für Euch selbst) zu tun.

Wir hoffen, dass das nur eine Etappe auf dem Weg zum „großen“ Übungsleiterschein ist und Ihr uns noch ein paar Jahre zeigt, wie der Badmintonhase läuft.

Für sich selbst was tun (bzw. für mich selbst), hatte ich mir dieses Jahr auch mal vorgenommen. Ich habe nämlich erstmalig versucht, das Sportabzeichen zu machen. Direkt unter der Leitung des Sportabzeichen-Gurus Wolfgang K. aus M. wollte ich meine sportliche Vielseitigkeit testen.

Eines schönen Freitagsabends ging es mit einigen anderen Aspiranten in der Diemel-Arena ans Werk.

Zuerst kam der Leichtathletik-Teil: 1.000 m und 3.000 m Laufen kein Problem und auch Kugelstoßen mit bestechender Technik absolviert (die sog. Hauptsache-weg-Technik mit Sidestep-Rückstep-Volldepp-Schritt). Alles in Windeseile, altersgerecht und vor allem ohne Ermüdungserscheinungen.

Dann kam Weitsprung dran.

Man kennt das ja von diversen Olympischen Spielen: Sprunggrube besichtigen, den Anlauf abstecken, anlaufen, Brett treffen, abheben, fliegen, fliegen, fliegen und dann landen (mit dem Popo möglichst nicht im Sand).

Außerdem musste ich nur 4 Meter weit springen, ein Katzensprung sozusagen (das Alter hat nicht nur Nachteile).

Ich habe also professionell die Sprunggrube besichtigt (Unebenheiten im Sand mit der Harke pingelig bearbeitet, damit keine Luftturbulenzen meinen Flug stören), den Anlauf mit Stöckchen und Steinchen abgesteckt, bin angelaufen und wie ich so laufe, sehe ich, dass die Lage des Brettes gar nicht zu meinem Rhythmus passt.

Also bin ich erstmal duchgelaufen.

Beim 5. Mal lag das Brett endlich mal genau richtig, ich drauf, wunderbar getroffen, ich hebe ab und fl...ande sofort wieder. Sand in der Buxe ist nicht so angenehm.

Als es dunkel wurde und sich keiner mehr das Elend angucken wollte, habe ich aufgehört. Es war auch Quatsch, nach den ersten 3 Disziplinen noch mit Weitsprung anzufangen.

Den Schwimm-Teil habe ich mir danach auch geschenkt, da unser Bademeister Tobias H. sowieso wieder in´s Forum „musste“.

Aber nächstes Jahr geht´s wieder ran, dann werden mich hoffentlich nicht wieder so widrige Umstände wie Fußball-WM oder Super-Sommer von der ordentlichen Vorbereitung auf das Sportabzeichen abhalten.

Bis dann
P. H.

In dieser Ausgabe	Seite
Junior Trainerausbildung	
Xanten	2
Mühlheim	3
Deutschland bewegt sich	4
Aktuelle Tabellen	4

Junior-Trainer-Ausbildungs-Lager-mit- "Freizeitcharakter"-in-Xanten-2006

Die Trainerausbildung in Xanten fand vom 3.7.-13.7.2006 statt. Die 3 mehr oder weniger begabten Badmintonspieler Sebastian Meier, Nicolas Schröder und Christopher Henke fuhren um kurz vor 6 Uhr mit einem Regionalzug der DB vom Hbf-Mbg ab. Nach einer mehrstündigen Zugfahrt, erheitert durch diverse Kartenspiele, kamen die 3 Gefährten am Xantener Bahnhof an. Dort stiegen sie zusammen mit 2 weiblichen, zukünftigen Juniortrainerinnen in die Buslinie SL42 (SL= Sity-Line) ein, die sie zur Haltestelle „Jugendherberge“ transportierte. Dort genossen die Genossen den Anblick der palastähnlichen Herberge mit Panoramablick auf die Xantener Südsee und schritten fröhlichen Gemüts der Herberge entgegen. Nach einem Fußmarsch nicht zu definierender Länge erreichten sie schweißgebadet mit Sack und Pack ihr Feriendomizil für die kommenden 10 Tage. Um ca. 11 Uhr Ortszeit fand eine erste Begrüßung durch Ausbilder Miltner und Generälin Bötcher in der Hotellobby statt und wir wurden in unseren eigenen Meetingraum eingewiesen. Dort trafen wir auf 16 weitere Azubis aus anderen Vereinen und 4 Betreuer/Ausbilder und spielten direkt das erste Kennenlernspiel. Aufgabe war es sich zu sich ein passendes Adjektiv auszudenken, das mit den Anfangsbuchstaben des eigenen Vornamens beginnen sollte.

Nach Mittagessen und Zimmerbeziehen ging es weiter mit Outdoor-Kennenlernspielen. Nach dem Abendessen gingen dann die 3 Hoffnungsträger mit ihrem Kollegga Keuck aufs Zimmer. (Unser Zimmertmotto war übrigens: „Wacken, wat is Wacken?“- „Wacken is vorbei, du Spasti!“) In unserem Zimmer wimmelte es nur so von Mücken, da die Tür, die eine Tür war, allerdings auf keinen Balkon führte (also ein ziemlich großes Fenster), am Nachmittag unvorsichtigerweise geöffnet wurde. So starteten die 4 eine Eliminierungsaktion, indem sie einen der vielen natürlichen Feinde der Mücken gegen dieselben einsetzte, den Hausschlappen. Zum Glück hatte Nikolas Keuck, vorausschauend wie er ist, als einziger (und nicht einzigster, das gibt es nämlich gar nicht) ein Fliegengitter mitgebracht, das dementsprechend sofort installiert wurde. Anschließend wurde eine Partie Poker gezockt. Hundemüde fielen die 4 Raubauken ins Bett.

In den folgenden Tagen wurden sie morgens von

Keucks Bauernhofklingelton geweckt (dementsprechend, aber hauptsächlich wegen der Tatsache, dass sie früh aufstehen mussten, waren die 3 Marsberger morgens immer schlecht gelaunt). Nach dem Frühstück gab es täglich Theorieunterricht bei Anke und/oder bei Domonik. Nach dem Mittagessen ging es per Bus in die meilenweit entfernte Halle Praxis machen. Sofort fiel uns an der ramponierten Halle auf, dass sie einmal sehr schön gewesen sein musste.

Am Anfang jedes Trainings machten 2-3 Leute das Aufwärmtraining. Nach dem Aufwärmen „lernten“ wir in den Übungseinheiten verschiedene Schlag- und Lauftechniken.

Das nächste erwähnenswerte Event war das Bergfest, Bergfest, weil nach Hälfte üben Berch drüber. Das Bergfest war ein totaler Reinfall, da alles äußerst schlecht organisiert worden war. Auf dem Terminplan standen ein Volleyballturnier, ein Hindernisparcours (ganze 3 Stationen!) und zum Schluss ein Videoabend von und mit den Betreuern (1. Film: „Besser als Schule“, 2. Film: „Harry Potter 4“ bis zur Hälfte). Auf Grund der Tatsache, dass 3 von 4 Personen aus dem „Wacken“-Zimmer schon nach dem 1. Film ins Bett gingen und die Tür, ob Absicht oder nicht (demnächst zu sehen im ZDF bei „Aktenzeichen XY-Ungelöst), verriegelt wurde, sah sich ein gewisser langhaariger Athlet dazu gezwungen, durch die Tür des Nebenzimmers auf den Pseudobalkon zu klettern und durch die glücklicherweise offen stehende „Balkontür“ einzudringen (Tür war übrigens nur dank des Fliegengitters offen - Danke, Keuck!).

Die restlichen paar Tage wurden wir auf das Gastspielertraining, am vorletzten Tag, vorbereitet, bei dem kleine Kinder aus verschiedenen BC's kamen, die dann auch noch von uns trainiert werden durften. Im Anschluss an die Verabschiedung der Knirpse fand in der JH-Xanten das Abschlussfest statt und freudig wurde verkündet, dass niemand nicht bestanden hätte.

Am nächsten Tag wurde das „Wacken“-Zimmer vom Protokollführer des BC-Marsbergs nach Hause gefahren.

Insgesamt hatten wir in den 10 vom Verein bezahlten Tagen sehr viel Spaß und im Gegensatz zu allen,

die in Marsberg geblieben sind, auch noch gutes Wetter.

The Ende

P.S.: Wir möchten uns noch recht herzlich für die ausgesprochen nützliche Mitarbeit von Sebastian Meier bedanken!

© by Nicolas Schröder and Christopher Henke

Junior-Trainer Ausbildung 2006 in Mühlheim

Am 30.09.'06 traten wir um 7.00 Uhr die Reise nach Mühlheim an.

Bei unserer Begrüßung lernten wir die 36 Teilnehmer und unsere 5 Trainer für die folgende Woche kennen. Dies waren: Anke Böttcher, Dominik Miltner, Heinz Kelzenberg, Tobias Schröder und Matthias Hütten. Zwischen allen Trainern und den Teilnehmer, also uns, herrschte die ganze Woche über eine Bomben-Stimmung.

Bei unseren täglichen Theorieeinheiten lernten wir eine Menge über den Aufbau eines Trainings und das Lösen von Konfliktsituationen in

Trainingsgruppen und vieles mehr. Diese Theorieeinheiten wurden oft von aufkommender Langeweile und Müdigkeit geprägt, doch Dominik und

seine Kollegen setzten alles daran die super motivierten angehenden Junior-Trainer wach zu halten...was ihnen übrigens auch gelang. Außerdem fand man in unserem Trainingsplan (der sehr überfüllt war...) zwei Einheiten zur Anatomie des Menschen wieder. Die gerade genannten Einheiten wurden von allen Teilnehmern willkommen geheißen.

Eine der Physio- Therapeutinnen reagierte immer

sehr euphorisch, wenn sie an Probanden der Gruppe ihre Experimente (Verrenkungen) durchführen konnte.

Natürlich fand man uns fast rund um die Uhr in der Halle, die direkt am Haus des Sports gelegen war. Auf neun Feldern verteilt vervollständigten wir unser bisher von unsern Trainern Daniel und Fabian angereichertes Wissen (an dieser Stelle ein recht- herzliches Dankeschön an euch). Das super, harte Krafttraining, welches mit ausgeklügelten Übungen versehen war, lies uns noch 2 Wochen später den Muskelkater spüren. Aber auch am letzten

Tag, nachdem alle die praktische Prüfung, die aus einem selbst geplanten Training bestand und die theoretische Prüfung, welche in Form eines Wissensspiels ausgeführt wurde erfolgreich hinter



sich gebracht hatten, waren FAST alle noch in der Lage bei den letzten Ausdauerspielen mitzumachen. Alles in allem war es eine wirklich schöne Zeit in Mühlheim in der wir viele nette Leute kennen gelernt haben und natürlich viel über das Verhalten eines Trainers gelernt haben.

Marius & Johanna

F
R
O
H
E



W
E
I
H
N
A
C
T
E
N

Impressum:

Herausgeber:
Badminton Club Marsberg
e.V.

Redaktion: Peter Henke
Heinz-Jörg Hefer
Wolfgang Kleffner

www.bc-marsberg.de

2. Deutscher Badminton-Tag im November

Badminton-Turnier für Jedermann

Am Sonntag, den 19. November 2006 in der
3-fach Sporthalle Trift, Marsberg

Super Mêlée -Doppeltturnier für Schüler, Jugendliche und Senioren

Partner und Paarungen werden von Runde zu Runde zugelost.

ab 11 Uhr Schüler (Altersklasse 1992 und jünger)

ab 12.30 Uhr Jugend (Altersklasse 1989 bis 1991)

ab 14 Uhr Senioren (ab 18)

Meldegebühr: 1 Euro

Anmeldung bis Freitag, den 17.11.2006 bei Wolfgang Kleffner, Tel. 02992-1388 oder E-mail: Sportwart@BC-Marsberg.de



Aktuelle Tabellen unserer Mannschaften

Platz	Mannschaft	Anz.Spiele	Sätze	Spiele	Punkte	Platz	Mannschaft	Anz.Spiele	Sätze	Spiele	Punkte
1	DJK Adler Brakel 2	6	75 : 31	34 : 14	9 : 3	1	BC Marsberg J1	5	71 : 15	33 : 7	10 : 0
2	BC Marsberg 1	6	53 : 34	31 : 17	9 : 3	2	BC Phönix Hövelhof J2	5	46 : 41	20 : 18	6 : 4
3	VfL SW Lichtenau 1	6	60 : 46	29 : 19	8 : 4	3	SC GW Paderborn J2	5	41 : 41	20 : 18	6 : 4
4	TuRa Elsen 94/11 2	6	49 : 43	28 : 20	8 : 4	4	Rot-Weiß Paderborn J1	5	41 : 44	19 : 20	6 : 4
5	VfB Salzkotten 1	6	45 : 45	27 : 21	6 : 6	5	VfB Salzkotten J1	5	43 : 46	20 : 20	5 : 5
6	Paderborner BG 2	6	42 : 52	20 : 28	5 : 7	6	SC BW Osterland J2	5	43 : 42	20 : 20	3 : 7
7	T V 1875 Paderborn 2	6	21 : 67	10 : 38	2 : 10	7	TV 1875 Paderborn J2	5	28 : 53	13 : 26	2 : 8
8	Club 85 Paderborn 2	6	32 : 59	13 : 35	1 : 11	8	Paderborner BG J1	5	28 : 59	12 : 28	2 : 8

Platz	Mannschaft	Anz.Spiele	Sätze	Spiele	Punkte	Platz	Mannschaft	Anz.Spiele	Sätze	Spiele	Punkte
1	BC 64 Steinhelm S1	3	39 : 12	19 : 5	6 : 0	1	TuRa Elsen 94/11 M1	5	54 : 9	27 : 3	10 : 0
2	BC Marsberg S1	4	46 : 20	23 : 9	6 : 2	2	BC Phönix Hövelhof M2	4	36 : 17	17 : 7	6 : 2
3	TuRa Elsen 94/11 S1	3	25 : 24	12 : 12	2 : 4	3	TuRa Elsen 94/11 M2	4	31 : 20	14 : 10	4 : 4
4	TV 1875 Paderborn S1	3	18 : 33	7 : 16	2 : 4	4	TV Bad Lippspringe M1	4	17 : 36	7 : 17	3 : 5
5	SF Senne-stadt S1	3	5 : 44	2 : 21	0 : 6	5	BC Marsberg M1	5	21 : 43	9 : 21	2 : 8
						6	TV 1875 Paderborn M1	4	8 : 42	4 : 20	1 : 7