

Trainingstag 27. Januar 2018 in Estavayer-le-Lac

Das Schwingerinnen Jahr begann am Samstag 27. Januar 2018 in Estavayer-le-Lac FR mit dem Trainingstag des Eidgenössischen Frauenschwingerverbandes. Organisiert wurde dieser von Patrick Foulk in Zusammenarbeit mit dem Schwingklub Estavayer-le-Lac.



Vom Zwergli bis zur Aktiv Schwingerin trafen sich 19 Athletinnen in Estavayer. Leider waren einige Krankheitshalber abwesend. Nach der Begrüssung durch Patrick Foulk startete um 9:30 Uhr das Training mit Einwärmen. Martin von Niederhäusern ist J+S Leiter sowie Aktiv Schwinger und leitete den morgigen Teil. Zur Seite standen ihm die Gebrüder Grossenbacher Marc und Simon, welche ebenfalls zu den Aktiven gehören.

Nach dem Einwärmen wurden einige Schwünge gezeigt und geübt. Zudem zeigten die Aktiv Schwinger einige Bodenschwünge, welche die Schwingerinnen abwechselnd trainieren konnten. Sie konnten mit Schwingerinnen üben, auf welche sie eher selten oder (noch) nicht an einem Wettkampf treffen. So schwangen die Meitli 1 auch mit den Aktiv Schwingerinnen.



Am Mittag gab es einen feinen grillierten Schweinebraten mit Krokette und Salat. So konnten sich die Schwingerinnen und die Helfer stärken, damit am Nachmittag weiter Trainiert werden konnte.



Um 13:00 Uhr stiessen verschiedene Kranz Schwinger sowie der Eidgenosse Stefan Zbinden hinzu. Diese wärmten sich auf und trainierten zuerst unter sich. Während dieser Zeit machten die Frauen und Meitli ein Konditionstraining durch die Stadt Estavayer.



Als die Athletinnen vom Konditionstraining zurückkehrten, übten sie weitere Schwünge. Sie wurden instruiert von den Aktiv Schwingern, wobei immer ein Aktiv Schwinger bei einer zweier bis vierer Gruppe als Trainer zur Verfügung stand. Anschliessend gab es zwei Minuten Gänge gegen die Männer.

Gegen 14:30 Uhr verabschiedeten sich die Aktiv Schwinger und es wurde unter Aufsicht von Patrick Foulk in 5 Minuten Gängen gegeneinander geschwungen. Eine halbe Stunde später endete der intensive Trainingstag der Frauen und Mädchen ebenfalls. Diese konnten sich duschen und anschliessend individuell auf den Heimweg machen.



Besonderen Dank für den tollen Trainingstag möchte ich dem Schwingklub Estavayer, den Kursleitern, den Aktiv Schwingern, den Eltern und den Helfern aussprechen. Nicht zu vergessen, ein grosses Merci an Patrick Foulk, der diesen Trainingstag organisierte.

Weiterhin wünsche ich allen eine tolle und unfallfreie Schwingfestsaison.

Natalie Siffert

