

**Protokoll                      Gruppenleitersitzung (GL) vom 6. September 2016                      2016-1**

Ort:                                      Rankhof, Basel

Zeit:                                     20.20 – 22.00 Uhr

Teilnehmende:                      Reto Immoos (Techn. Leiter), Manuel Jonasch (Trainer), Pia Kilcher (Protokoll)  
Kathrin Herrmann (führt durch die Sitzung)  
Sandrine Abgottspon, Graziella Reinhard, Markus Borer, Andrea Petzold, Margrit  
Rohrbach, Katja Schulze, Eckhard Süess, Christine Junod, Kurt Stirnimann, Ursula  
Bindert, Silvia Brodmann, Reini Mathys, Ursula Doggweiler

Entschuldigt:                      Christoph Meier (Präsident), Hans Senn, Roland Droll, Ralf Behrend, Torsten  
Linnmann, Andy Dettwiler, Ursula Wiederkehr, Holger Reissmann, Marcel Soquel,  
Walter Wüest

**1.      Begrüssung**

**wer? wann?**

Begrüssung durch den technischen Leiter Reto Immoos.

Neun der anwesenden Gruppenleiter/innen haben den ESA Kurs besucht.

**2.      Vertretene Gruppen gemäss LSVB Trainingskonzept**

Leistungsgruppe: Sandrine Abgottspon, Manuel Jonasch

Gr 2- 3: Graziella Reinhard, Markus Borer

Gr 4: Andrea Petzold, Margrit Rohrbach, Katja Schulze (2-3)

Gr.5: Kathrin Herrmann, Pia Kilcher, Eckhard Süess,

Gr.6: Christine Junod, Kurt Stirnimann, Ursula Bindert, Reini Mathys, Ursula  
Doggweiler

Gr.7: Silvia Brodmann,

**3.      ESA Weiterbildung umsetzen im LSVB**

Kursinhalt ESA

Kathrin Herrmann gibt den Anwesenden, eine kurzen und anschaulichen Überblick  
über die wichtigsten Punkte aus der ESA Weiterbildung.

1. Zielgruppe (dh. wen wollen wir ansprechen)

2. Handlungskompetenz (Anleiten, Kommunikation, Fachkompetenz,  
Methodenkompetenz)

3. Konditionelle Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Schnelligkeit) Plastizität

Ein neuer Grundkurs startet im Frühjahr 2017 und der nächste Leiterkurs findet  
bereits im Oktober 2016 statt.

Unterlagen des Kurses (Running) können bei Reto oder Kathrin Herrmann  
angefordert werden

#### Diskussion

Im Juni hat der Vorkurs stattgefunden und seither haben einige Gruppenleiter versucht, das Erlernete umzusetzen. Graziella, die den Leiterkurs vor ca.7 Jahren absolviert hat, erwähnt, wie schwierig es sei, die Läufer zu motivieren, ein andere Trainingsform zu akzeptieren.

Einige Teilnehmer wollen nichts Neues und sie kommen wegen der Ausdauer und dem gemeinsamen Laufen.

Die Umsetzung ist nicht einfach und sollte moderat sein.

#### Umsetzung

Seit dem Frühjahr hat der LSVB, eine externe Trainerin engagiert, die einmal im Monat ein Lauf ABC durchführt. Dieses Training ist schon mal ein guter Anfang und wird rege benützt.

Manuel Jonasch wird zusätzlich einmal im Monat ein Krafttraining für alle Laufgruppen anbieten.

Ausserdem wird ein Laufbahntraining (Donnerstag Bahn oder Sommer Bächlirunde am Dienstag) fest ins Training genommen

#### Beschluss 1 des Gremiums Gruppenleiter LSVB

Einstimmig wird entschieden, dass die Laufstreckenwahl sekundär ist.

Der Fokus soll neu bei der Qualität der Trainings liegen. Einmal im Monat machen alle gemeinsam ein Krafttraining mit Manuel als Trainingsleiter

#### Beschluss 2 des Gremiums Gruppenleiter LSVB

Diejenigen Läufer, die nicht an dem angebotenen LSVB- qualitativen Training teilnehmen wollen, bilden eigene Gruppen ohne Gruppenleiter.

#### Beschluss 3 des Gremiums Gruppenleiter LSVB

Einstimmig wird entschieden, dass das Training im LSVB folgende Strukturen hat:

1. Einlaufen (Einlaufen/Einturnen) 10 bis 20 Min
2. Trainingsteil (Kraft, Schnelligkeit, Stabilität, Ausdauer) 40 bis 60 Min
3. Auslaufen (Dehnen, Lockern, Verabschiedung)

*Gemäss LSVB Leitbild könnte ein Training so aussehen:*

*2 km Einlaufen, Einturnen, 45 Min Kraftübungen auch mit Laufen verbunden, Stabilitätsübungen, Koordination, Ausdauer, Auslaufen, Stretching – jede Gruppe in ihrem Tempo und nach ihrer Kondition*

#### Privates Zusatztraining

Es wird festgestellt, dass das LSVB-Training das Basistraining ist und dort ein qualitatives Training angeboten wird. Da die meisten LSVB-Läufer privat noch zusätzlich 1 bis 4 mal trainieren können sie dort ihre individuelle Trainingsform umsetzen.

## **4. Information der Mitglieder und Trainierenden**

#### Einführung der Beschlüsse dieser Sitzung

Ideal für die Einführung wäre das Stadtlaufttraining, welches Mitte Oktober startet.

#### Information auf der Webseite

Die Änderungen im Trainingsbetrieb sollen auf der Webseite veröffentlicht werden

#### Information an der GV 2016

An der GV 2016 soll zusätzlich über diese Neuerungen informiert werden.

## 5. **Varia**

### Trainingsrundenpläne

Die Trainingsrundenpläne sollen Online für die Gruppenleiter zur Verfügung stehen

### Trainingspläne

Der Trainingsplan soll neu eine Spalte haben, in der steht, was der Trainingsinhalt des Trainings sein soll. (z.B. Intervall, Fahrspiel, Koordination, Kraft )

## 6. **Termine**

### Gruppenleitertreffen

Die Gruppenleiter werden sich im Q1 2017 erneut treffen und sich über die Erfahrungen mit dem Training austauschen.

Für das Protokoll: Pia Kilcher / 07.09.2016