



prosport-sigriswil.ch

Sportler Zwischenbericht Dezember 2020

Name/Vorname: Kämpf Bernhard.....

Sportart: Schwingen

Aktuelle Kadereinteilung:	BKSV- Kader Kilchberg und Jubiläumsschwinget 125 Jahre ESV
Gesundheitszustand:	Sehr gut
Trainingsverlauf:	Eher schleppend, da Schwingtrainings verboten, die Krafräume geschlossen und das Training in der Gruppe nicht möglich ist. Das Training zu Hause ergibt nicht dieselbe Intensität und die Überwindung wirklich zu trainieren ist grösser
Absolvierte Wettkämpfe und Resultate:	Keine
Was sind die Folgen der Corona Pandemie für mich und meine Sportart? Gibt es News?	Schwingtraining verboten, Kraftaufbau nur bedingt möglich. Lockerungen nicht in Sicht und ich nicht absehbar. Zur Zeit steht alles noch in den Sternen..
Sportliche Bestleistung: (seit letztem Bericht)	keine
Ziele erreicht:	Nein,
Anstehende Wettkämpfe: Weitere Aussichten,	Keine, da noch nichts klar. Start wird wohl frühestens im Mai sein.

<p>falls keine Wettkämpfe wegen Corona stattfinden:</p> <p>(Wie Sieht die Saisonplanung für 2021 aus? Wie geht der Verband vor?)</p>	<p>Der Verband hat leider noch nicht wirklich eine Lösung, zwar wird ganz klar an den Schwingfesten festgehalten, allerdings ist noch nichts klar...</p> <p>Da in diesem Jahr zwei Eidg. Anlässe auf dem Programm stehen, wir sicherlich alles unternommen, dass wir in irgendeiner Form eine Saison haben.</p> <p>Somit ist das Ziel möglichst eine gute Form aufbauen, so dass man innert kürzester Zeit und mit wenig Schwingtrainings auf den Peak kommt.</p> <p>Man muss also möglichst flexibel sein und kann sich nicht auf einen fixen Aufbauplan verlassen..</p>
<p>Kurzfristige Ziele:</p>	<p>Formaufbau</p>
<p>Positives ☺:</p>	<p>Ich bin gesund</p>
<p>Negatives ☹:</p>	<p>Momentane Trainingssituation</p>
<p>Persönliches Fazit:</p>	<p>Nun gilt es sich aufzuraffen und die Motivation trotz der schwierigen Trainingssituation und dem unklaren Saisonstart nicht zu verlieren. Es braucht nun halt ein wenig Kreativität in der Trainingsgestaltung und wirklich langfristige Ziele. Aber man muss schon klar sagen, dass es zurzeit nicht einfach ist...</p>
<p>Das will ich noch sagen...</p>	<p>Natürlich möchte man seinen Sport ausüben. Allerdings bin ich in der glücklichen Lage, das ich beruflich voll arbeiten kann und unsere Branche bis jetzt noch nicht so stark betroffen ist. So war bzw. bin ich zum Glück abgesichert und konnte die finanzielle Einbusse im Sport überbrücken. Dies nicht zuletzt, da einige Sponsoren stärker von den Folgen der Pandemie betroffen waren und ich so mit Ihnen eine Lösung für beide Parteien finden konnte. Ich denke je nach Sportart hat dies sicherlich noch mehr Einflüsse...</p>

**Aktuelles Foto von einem
Wettkampf, Anlass, Training, etc.**