

Trommeln weckt Begeisterung Mit neuem Schwung ins Training

Ein glückliches Händchen bewies Dagmar Emig-Mally, Jugendreferentin des Sportkreises Odenwald, mit dem Seminarangebot „Trommelaerobics“. An dieser Veranstaltung in Brombachtal nahmen Übungsleiter und – leiterinnen aus dem Odenwaldkreis sowie darüber hinaus teil und alle waren des Lobes voll für Inhalt und Ablauf des Seminars.

Referentin Simone Conrad verstand es ausgezeichnet, während des gesamten Tages keinerlei Langeweile oder Müdigkeit aufkommen zu lassen und erntete am Ende ihres Lehrganges viel Anerkennung. Unabhängig vom Alter der Teilnehmer waren alle mit Schwung und Elan bei der Sache, um die von Carry Ekins begründete Schulung des Trommeln auf Pezzi- oder Therabällen zu erlernen. Trommeln



verbessert nicht nur Ausdauer und Bewegungskoordination sondern spricht auch je nach Konzept jung und alt an. Darüber hinaus beeinflusst es Stimmungen und Verhalten und kann zur Therapie bei Krankheiten wie Parkinson, Multiple Sklerose, psychologischen Erkrankungen und post-traumatischen Störungen erfolgversprechend eingesetzt werden, da es außer positiven Veränderungen des zentralen Nervensystems einen starken physiologischen Effekt hat sowie Herzfrequenz und Durchblutung erhöht. Der Lehrgang in Kirch-Brombach richtete sich allerdings speziell an Übungsleiter/-innen, die mit Kindern im Vorschul- oder Jugendalter zu tun haben. Nach einer Musikanalyse und dem Kennenlernen des Aufbaus eines Musikstückes erfolgte sofort die praktische Umsetzung mit dem Erlernen der elementaren Percussionstechnik mit Bällen und Sticks. Am Ende des Lehrganges waren die Teilnehmer in der Lage eine kleine Choreographie einzustudieren. Nach einstimmiger Meinung sehen sich nun alle in der Lage, neue Übungseinheiten in ihren Trainingsstunden einzusetzen und sind sehr zuversichtlich, dass sie auch bei ihren jugendlichen Sportlern die gleiche Begeisterung freisetzen werden wie sie es selbst erlebt haben. Ihr Dank richtete sich außer an die Seminarleiterin auch an Emig – Mally, die ihnen mit diesem für Sportler eher ungewöhnlichen Angebot wichtige neue Erfahrungen und Impulse vermittelt hätte.