Geräteriege

Frühlings Trainingslager

Eine fröhliche und lustige Truppe…….

Vom 11. April bis am 14. April durfte unsere Riege einige interessante und lehrreiche Lager Turntage besuchen in der Mehrzweckhalle in Unterkulm.

Am Montag morgen pünktlich um neun trafen sich 14 Turnerinnen 2 Leiterinnen und 1 Hilfsleiterin pünktlich in der Mehrzweckhalle in Unterkulm. Nach ersten Besprechungen und Einleitungen ging es dann schon los mit Aufwärmen und Dehnübungen. Die Geräte Ring, Boden, Reck und Sprung wurden danach zügig aufgestellt. Jetzt hiess es ab an die Geräte und turnen.

Reck: An diesem Gerät waren je nach Einstufung folgende Teile zu erlernen. Felgaufzug, Mühlumschwung, Felge….etc.

Ring: An den Ringen hiess es Sturzhang, halbe Drehung, Strecksturzhang…..etc.

Sprung: Hier hiess es Sprungrolle, Salto oder auch Strecksprung für die kleinsten.

Boden: Dieses Gerät ist am Vielseitigsten. Hier können die Turnerinnen Rollen vorwärts, Handstand, Spagat, Bögli rückwärts, Sprungrolle ….etc.

All diese Teile und noch viel mehr, durften in den Trainingstagen erlernt und verbessert werden.

Nach den ersten beiden Tagen, mit ziemlich Muskelkater und ersten Müdigkeitserscheinungen, durften sie am Mittwochnachmittag neue Teile einüben. Es wurde ein spezieller Parcour für die einzelnen Teile zu erlernen aufgestellt.

Salto, Auskugeln, Ueberschlag, Bögli rückwärts etc.

Am letzten Tage gab es einen Einstufung Test für unsere Riege. Damit die Nervosität am Nachmittag nicht so stark war, wurde am Morgen ein Testdurchlauf ohne Wertung gestartet.

Soooooo……..

Die Nervosität und der Wettkampf ist zu ende. Somit leider auch das Lager. Es war eine tolle und lehrreiche Zeit.

Wir das Leiterteam wünschen den Turnerinnen noch schöne Frühlingsferien und bis bald wieder