

10.01.2009: Hamburger Landeskader beginnt das neue Jahr 2009

Die Winterpause war nun vorbei und der zum Teil neu zusammengestellte Landeskader aus Hamburg begann mit dem 1. Lehrgang für das neue Jahr 2009. Der Aktivenkreis setzt sich aus Bramfeld und Lohbrügge zusammen.



1. Kaderlehrgang HH

09. & 10.01.2009

oben von links:

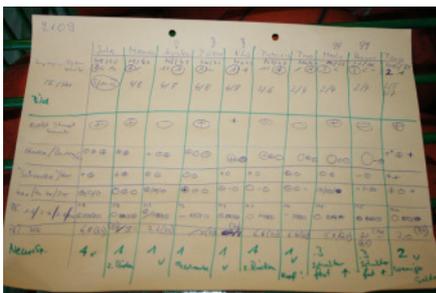
Agata-BSV;
Hanna-Loh;
Merle-Loh;
Timo-Loh

unten von links:

Tanja-BSV,
Yasar-BSV;
Mona-BSV;
Nils-BSV;
Patricia-Loh,
Jule-BSV,
Dieter-Loh
Steffi-BSV

Am 09. & 10.01.2009 wurde in der MR-Halle zum 1. Kaderlehrgang eingeladen. Unter dem Motto **viel Bewegung mit Spiel und Spaß** sollte das Trampolingerät auch mal zweckentfremdet genutzt werden. Das eigentliche Trampolinspringen stand zumindest am Freitag gar nicht so auf dem Programmpunkt. Viele Übungen wurden durchgeführt, um den Körper erstmal wieder richtig auf Touren zu bringen. Beim Sprossenwandklettern und Springen zeigte die Gruppe schon gute „Flugeigenschaften“ und als wird dann mit dem Trampolin die Wände hochgegangen sind, kamen sich einige wie „Spiderman“ vor. In Sachen Trainingslehre wurde aber auch auf die Trainingsplanung für Wettkämpfe mit Zielsetzung und neue Sprünge hingewiesen. Nach einer kurzen Bestandsaufnahme wurde für jeden Teilnehmer ein grober Trainingsplan aufgestellt.

Auf dem Trampolin wurden dann am Freitagabend zum Ende hin noch ein paar Grundlagensprünge gezeigt, so dass wir nach knapp 3 Stunden den ersten Teil abschließen konnten.



Trainingsprotokoll vom Lehrgang

Die aktuellen Pflichtübungen wurden als Überlappungseinheiten mit 3er Verbindungen geturnt und zum krönenden Abschluss wurde mit Mattentechnik noch ein neues Übungsteil ausprobiert. Hierbei konnte bei dem einen oder anderen schon eine sehr gute Entwicklung festgestellt werden. Mit tollen Erfolgserlebnissen wurde nach dem Geräteabbau noch eine Disziplin durchgeführt. Mattenrutschen in kleinen Teams durch die ganze Halle. Ein toller Spaß für alle und wir sind gespannt auf den nächsten Lehrgang am 6. & 7.2.09 mit dem Thema: Pflichtübung und neue Übungsteile.

Am Samstag ging es dann um 10.00 Uhr mit der Praxis wieder weiter. Für einige war selbst diese Zeit wohl noch zu früh, aber nach einem kurzen Spiel ging es dann richtig los. Heute stand auf dem Trainingsplan, Gewöhnung auf dem Tuch mit außergewöhnlichen Bewegungen. Mit den verschiedenen Kombinationen aus ganz leichten Übungsteilen wurde die Vielfalt der einzelnen Aktiven gefordert.



Mattenrutschen zum Austoben