

### **Doppel-Mini-Power; Feinschliff und Abschlussessen nach Vorbereitung.....**

Samstag, der 06.11.2010 war der letzte Vorbereitungstag in bad Kreuznach. Die Trampoliner hatten den Vormittag frei um dann am Nachmittag noch einmal mit vollen Kräften zu trainieren. Für den Bereich DMT ging es aber um 10.00 Uhr in die Halle und Christina konnte weitere kleine Fortschritte machen. Über Höhenttraining auf dem DMT und weitere Verbesserung der Aufgänge kommt immer mehr Power in die Durchgänge. Nach einer guten Stunde war das alleinige Training auch erfolgreich beendet.

Die Mittagspause wurde zum Einkaufen für die Anfahrt als Selbstverpfleger genutzt und natürlich zur Entspannung. Um 15.00 Uhr ging es dann für alle Aktiven zur letzten Einheit in die Halle. Lara geht es inzwischen besser, aber für ein Training auf dem Trampolin reichte heute die Kraft noch nicht. Für alle anderen Athleten begann das Training mit dem Synchronprogramm. Heute war allerdings nicht so eine Stabilität bei den Herren zu erkennen, wie an den Vortagen. Bei Anna und Carina hingegen zeigte sich, das diese beiden Aktiven in der letzten Zeit öfters trainiert hatten.

Im Einzelbereich wurde durch Mitch, aber auch durch Eisi besonders auf Kleinigkeiten geachtet, damit der Feinschliff auch für die ganze Übung sichtbar wird. Im Laufe des Trainings konnten die Athleten dies auch zum größten Teil umsetzen und zeigten nach und nach „wettkampfreife“ Übungen. Anna war in dieser Einheit wieder sehr fleißig und spulte ihre mehrfach 14,4- Kür finalträchtig ab. Bei Alex und Carina waren die Kürverbindungen nochmals optimiert worden. Daniel konnte seine 15,8 Kür relativ ruhig turnen mit einer ansprechenden Haltung. Bei Dennis ging es zwar noch hin & her, aber die 16,2 wurde auch gut zu ende gebracht. Henni spulte heute zum ersten Mal nach Krankheitspause seine 15,8 wieder ab und Martin zeigte mit seiner 16,7 Kür, dass er auf einem guten Weg ist.

Zum Trainingsende gab es dann noch eine Schrecksekunde, als Carina eine Mattenladung hatte und im Fuß dann Schmerzen spürte. Da die Zeit fortgeschritten war, wurde auf einen weiteren Sprungversuch verzichtet und Ch. Emmes übernahm die physiologische Versorgung.

Direkt nach dem Training ging es dann mit dem gesamten Team zum Abschlussessen und der restliche Abend wurde ganz in Ruhe gestaltet, denn die Abfahrt nach Metz ist für Sonntag ab 9.30 Uhr geplant.

Aus Metz wollen wir versuchen, Euch auch weiterhin mit Infos zu füttern, aber wir müssen erstmal sehen wie es dort mit dem Internetzugang aussieht. Im Vordergrund bleibt natürlich das Training unserer Aktiven für die Weltmeisterschaften 2010.