

Trainingswochenende 2007

der Leistungsgruppen der TG Zell

Zum zweiten Mal nach 2004 hieß es am Wochenende, 29./30. September, für die Leistungsgruppen der Turngemeinde „Tasche packen und auf geht's zum Trainingswochenende!“

40 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 4 und 16 Jahren trafen sich in der Günterslebener Sporthalle, die eigens für den Trainingstag angemietet wurde. Diese Halle bietet eine ausgezeichnete Turn-Geräteausstattung. Begonnen wurde mit einem gründlichem Aufwärmprogramm, damit auch jeder Muskel den Strapazen des Trainings standhalten wird. Dann ging es an die Geräte. Fünf Gruppen wurden leistungsgerecht eingeteilt und an ihre Geräte geschickt, nach je 45 Minuten Trainingszeit wurde gewechselt, damit auch jeder überall und intensiv trainieren konnte.

Die Jungs, 4-8 Jahre, starteten am Boden und übten hier vor allem Handstände, Rückwärtsrollen und Räder aus dem Anlauf. Die 7-9-jährigen Mädels der Leistungsgruppe I, begannen ihr Intensivtraining am Schwebebalken. Das äußerst schmale (nur 10 cm breite) und hohe Gerät verlangte den Mädels alles an Konzentration und Balance ab. Nur so konnten sie sicher Sprünge, Rollen und Abgänge turnen.

Die kleinsten Mädchen, die an diesem Trainingscamp teilnahmen, vier bis sechs Jahre alt, begannen am Sprung. Sie trainieren mit viel Aufmerksamkeit für ihren ersten Wettkampf im Herbst. Am Sprung müssen sie dafür aus dem Anlauf einen Strecksprung turnen. Wichtig ist dabei vor allem die Schnelligkeit im Anlauf, ein hoher Absprung, der richtige Armzug und am Schluss eine saubere Landung, möglichst ohne Wackler.

Die Turnerinnen von 9-16 Jahren, begannen ihr Trainingswochenende an der Kraft- Station und am Reck. An der Kraftstation wurde geklettert gesprungen und zusätzlich balanciert. Eben alle Grundtätigkeiten, die ein guter Turner können muss wurden hier verstärkt geübt. Am Reck übte man dann insbesondere Kippen, Rückschwung-Handstand, Unterschwünge, Holmwechsel am Stufenbarren und andere schwierige Elemente, wie den Saltoabgang.

Am Nachmittag war den Teilnehmern die Anstrengung des Tages anzumerken. Hier war unser Trainingstag allerdings noch lange nicht beendet. Es ging weiter ins Leistungszentrum in der S.Oliver-Arena in Würzburg. Der Schwingboden und die Schnitzelgrube faszinierten Klein und Groß. Selbst die Trainer wagten da den ein oder anderen Überschlag über den ungewohnten Sprungtisch oder einen Rückwärtssalto. Schließlich warteten in der Schnitzelgrube keine Wiener-Schnitzel, sondern viele, viele Schaumstoffschnitzel, die eine weiche Landung garantierten. Der Schwingboden in der extra Bodenhalle lud alle zu akrobatischen Höchstleistungen, (z.B. Flic-Flac, Spreizüberschlag oder Radwende-Rückwärtssalto) ein.

Gegen 19h trafen wir dann völlig erschöpft in der Alten Turnhalle in Zell wieder ein. Hier warteten Jochen und Christoph -unsere Köche- schon mit dem leckeren Essen auf uns. Es gab Spaghetti mit Soße und zum Nachtisch ein leckeres Eis.

Danach war Freizeit angesagt. Die Kinder tobten in der Halle und bauten später ihr Schlaflager. Vor allem die Jungs waren hier sehr kreativ und bauten sich ihr eigenes Piraten-Übernachtungs-Schiff. Als für die Kids dann ein toller Tag zu Ende ging, freuten sich alle Trainer auf die leckere Bowle. So ließen auch sie einen ereignisreichen Tag ausklingen.

Sonntag: 7.30 Uhr: „Aufstehen, wir haben Hunger“, so tönte es aus allen Ecken, als die müden Trainer langsam aufwachten. Also gut, ran ans Kaffee kochen, Kuchen schneiden, etc. – und der Brötchenservice ist auch schon da. Dann schnell mal die Schlaflager abgebaut und gefrühstückt.

Zum Abschluss gab es dann noch die Generalüberholung und Aufräumaktion des Geräteraums. Nach einem ausklingenden Hockeyspiel wurden alle Kinder abgeholt und schliefen sicher den halben Nachmittag erst einmal alle Anstrengungen des Trainingswochenendes aus.

Unser Fazit lautet jedenfalls:

Trainingswochenende 2008 – wir sind dabei!!! ☺

Die Teilnehmer bedanken sich ganz herzlich bei der St. Laurentius Apotheke, Zell und allen Eltern, die uns sehr unterstützt haben. Außerdem ein großes Dankeschön den Trainern und Betreuern der TG Zell: Tim, Jochen, Christoph, Peter, Christina, Julia, Gertrud, Andy, Eva, Anika, Sandra und Ute. - **D A N K E** -

Christina Weckesser

12.10.07