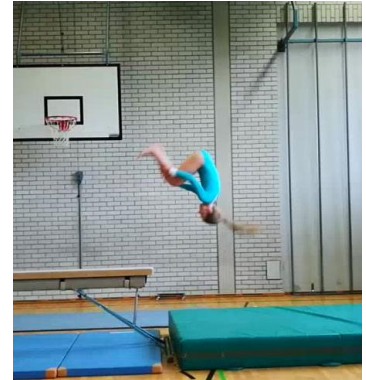


# Probe – Traininglager 01.05.2018



Am heutigen **Dienstag, 1. Mai 2018** fand das erste Probetrainingslager der Turnabteilung statt. Bevor es an das mehrtägige Training inklusive Übernachtung geht, wollten Trainerin und Turnerinnen erstmal die Grenzen der Kraft und Motivation testen.



Somit versammelte sich die Gruppe von Ayleen um 10.40 Uhr an der Schulturnhalle mit viel Essen und Vorfreude im Gepäck.



Die erste Trainingssession lief ab wie sonst auch, Krafttraining, Grundlagentraining und viel Flick Flack Übungen. In der Mittagspause nach dem Essen konnten die Mädels auch nicht stillsitzen- und so wurde ein neues Spiel geboren- der „Balkenball“.



Nach der turnerischen Pause ging es dann an die zweite Trainingseinheit. Tolle neue Übungen wurden erprobt- Salto vom Balken, Bogengang auf dem Balken, erste Melli Cellis, Flick Flacks, Rückwärtssaltos und P8er am Sprung. Hier kommen die Mädels dann gegen 17.30 Uhr an ihre Grenzen der Kraft.



Jede einzelne Turnerin hat an dem heutigen Tag etwas dazugelernt: Theresa Klasse Überschlag, Rosina erste freie Rolle am Balken, Magdalena das Rad am Balken, Maren der Flick Flack, Nele der Melli Celli, Agnes und Lea Salto vom Balken und Lara, nachdem die P7 direkt sauber geklappt hat, die P8 am Sprung.



Klares Fazit dieses Trainingstages ist wohl, dass man es beim nächstes Mal gerne über einen längeren Zeitraum abhalten kann und dass es sich wirklich lohnt diese Zeit zu investieren.

