

## Fördertraing in Ulm

Am 09. Juli 2005 wurde unter Anleitung von Anke Beranek ein Nachwuchs Fördertraining im Hans-Lorenzer-Zentrum ( HaLo) in Ulm abgehalten.

Der Schwerpunkt dieses Trainings, lag besonders in der Erarbeitung und Vertiefung verschiedener Elementgruppen und den zugehörigen Elementen, welche in der Aerobic stark vertreten sind.

Zu Beginn wurde ein kleines Warm up abgehalten, bei dem unter anderem ein kurzes, aber dennoch knackiges Cardio-Training mit anschließenden einstudieren einer kleiner Kür gemacht wurde.



Darauf folgend, wurden alle Teilnehmerinnen, nach ihren vorhandenen Kenntnissen, in zwei Gruppen aufgeteilt und unabhängig voneinander betreut.

Klaus Häberle kam zur Hilfe um mit den Mädchen Kraft-Übungen und die typischen Kraft-Elemente zu trainieren.

So Zum Beispiel:

- Sit-ups
- Trizeps-Liegestütz,
- Straddle-Press,
- usw.



Anke dagegen brachte den Teilnehmerinnen die korrekte Ausführung der Sprung-Elemente in punkto Beweglichkeit



und Flexibilität bei.

Nach einiger Zeit wurden die Gruppen getauscht und so kamen auch die anderen in das Vergnügen, mit beiden Trainern zu arbeiten.

Die Resonanz aller Teilnehmer war ausschliesslich Positiv.

Am Ende des Tages hatten alle das gute Gefühl ein kleines Stück weiter gekommen zu sein und überlegen schon wie die neu gelernten Elemente ihr bisheriges Programm bereichern könnten.



Gruppenbild mit allen Teilnehmern