

## 23.11.2008 Körperlich fit ?!



vorne: Jörn; Anja; Caro Philip ; hinten Nick & Daniel rechts

An diesem Wochenende fand der 1. Teil des Leistungsvoraussetzungstest in der Turnschule Frankfurt unter den wachsamen Augen des Bundesjugendtrainers Jörg Hohenstein statt. Am 23.11.08 gegen 10.00 Uhr fanden sich knapp 30 Jugendliche aus dem gesamten Bundesgebiet zusammen, um sich für das Jahr 2009 in den Bundeskader einschreiben zu lassen.

Um einen begehrten Platz im Bundeskader –C- zu erreichen, sind nicht nur die guten Wettkampfergebnisse wichtig, sondern die allgemeine körperliche Verfassung als „Leistungssportler“ muss durch einen umfangreichen Test nachgewiesen werden.

Eine „**ganz normale Sache**“ - eigentlich, wenn man als Leistungssportler im ständigen Training steht. Sicherlich gibt es Schwerpunkte und so genannte Lieblingsübungen eines Athleten, aber dieser Leistungsvoraussetzungstest ist bundesweit bekannt und könnte in regelmäßigen Abständen verstärkt trainiert werden.

Aus dem norddeutschen Raum waren unter anderem Aktive aus Satrup mit Philip Horn; Anja Hauschildt & Jörn Andresen aus Barmstedt, Caro Nerger & Nick Nowak aus Salzgitter und aus Hamburg Daniel Schmidt vom Bramfelder SV dabei.



Daniel bei der täglichen Kader-Gymnastik

Insgesamt werden 18 Übungen nach einem genauen Rasten abverlangt. Nach einer kurzen Erwärmung wurden mit den Trampolinübungen begonnen. Jeder Aktive musste vor den Augen der „Prüfer“ seine Übungen optimal zeigen, mal ging es mit der Stoppuhr, oder es zählte die strenge Wertung.

Daniel aus Hamburg konnte gleich schon bei den ersten „Höhenübungen“ gute Punkte sammeln und wollte nicht nur mit seinen guten Zeiten zeigen, dass er hoch hinaus möchte sondern hatte sich in den letzten Wochen noch intensiver mit den Kaderübungen befasst.

In fast allen Übungen wurden die Trainingsergebnisse von den letzten Wochen bestätigt. Die Anzahl aller Übungen an einem Tag waren jetzt aber schon eine große Anstrengung, aber es sollte sich auch lohnen. Mit einem Umrechnungsfaktor von über 100 Punkten zeigte Daniel Schmidt einen recht guten Test und war mit dieser Punktzahl deutlich über dem Durchschnitt aller Teilnehmer.

Am nächsten Wochenende werden dann die restlichen Kandidaten an gleicher Stelle getestet. Dieses Testergebnis und die erzielten Wettkampfergebnisse aus dem ganzen Jahr ergeben dann eine Reihenfolge für die Platzverteilung im Bundeskader. Aus Hamburger Sicht kann man jetzt schon sagen, dass Daniel einen guten Platz im Kader einnehmen wird, denn die Wettkampfergebnisse waren 2008 sehr beeindruckend und der heutige Kadertest war auch recht überzeugend.