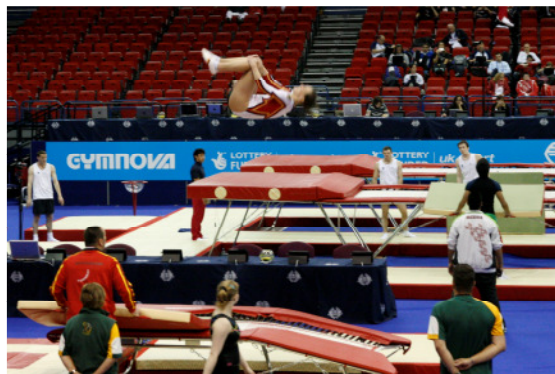


Heute am Mittwoch galt die ganze Aufmerksamkeit der letzten Vorbereitung vor den Einzelwettkämpfen. Der Morgen begann wieder mit einem gemeinschaftlichen Frühstück. Direkt danach ging es in das nahegelegene Sea Life. Die Trampoliner hatten am Vormittag Zeit genug, um bei diesem Besuch in die Unterwasserwelt abzutauchen.



Das Trampolinteam besucht SEA LIFE

Christina und ich hatten zur gleichen Zeit ab 10.45 Uhr DMT Training im Warming up und anschließend im Wettkampfbereich. Durch die extrem harten Matten beim DMT war es nicht angenehm für die Füße bei jeder Landung. Dies merkte auch Christina heute in ihrer Einheit an der Wettkampfanlage. Die Durchgänge würden zwar geturnt, aber für den Wettkampf muss Haltung und Anlaufgeschwindigkeit wieder optimiert werden.



Christina mit Fluffis Aufang



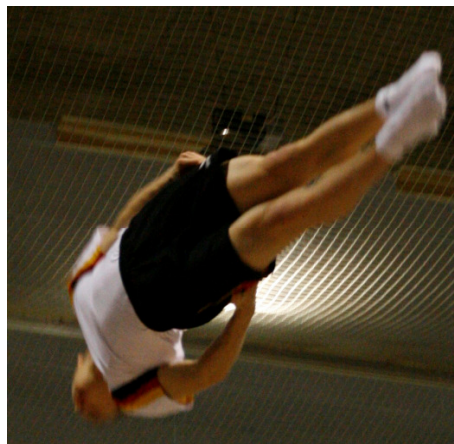
Christina beim Doppel a

Kurz vor der Trainingseinheit für die Trampoliner in der Trainingshalle war auch Sportdirektor Wolfgang Willam angereist und begrüßte die Mannschaft.

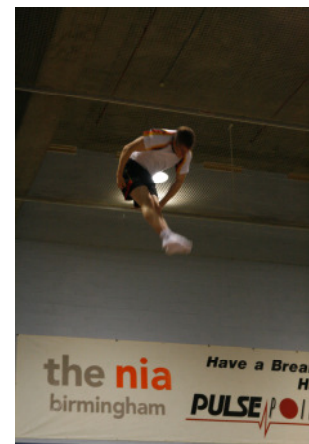
In der dieser Trainingseinheit um 13.00 Uhr wurden hauptsächlich Pflichtverbindungen gemacht. Vereinzelt sah man auch noch die eine oder andere Kürverbindung.



Daniel bei seinem 3 WM-Einsatz



Pflichtprogramm in der Trainingshalle....

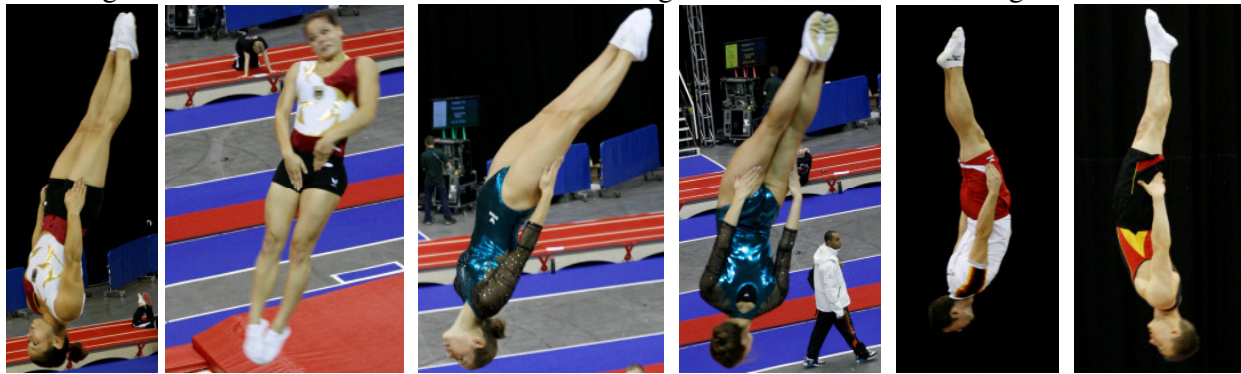


.... und auch Kürverbindungen

Nach der Trainingseinheit ging es zum Mittagessen in dem großen Hallenkomplex, aber von Tag zu Tag bekommt man immer mehr Übersicht und man schafft die langen Wege auch inzwischen mit bestimmten Abkürzungen, um an das Ziel zu kommen.

Der Nachmittag galt der Erholung und Kräftesammlung für das Abschlusstraining ab 18.15 Uhr.

Im Hotel versuchte ich noch ein paar Bilder ins Internet hochzuladen, aber das gesamte Internet war ausgefallen und so musste auch die Vorbereitung für diese Berichterstattung weichen.



Jessi beim 40/ und beim 813 b;

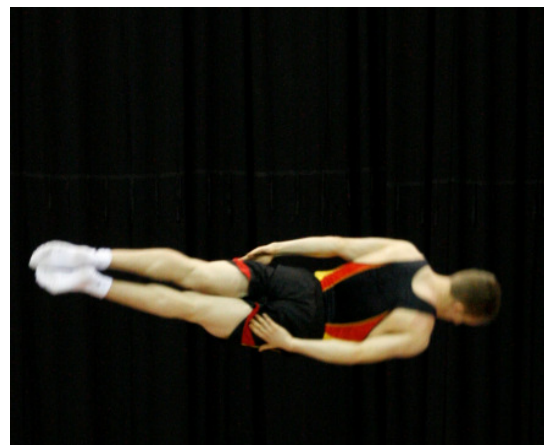
Lara beim 40/ und mit 801 c

Karsten

Daniel



Martin wieder fit nach seiner Verletzung im Sommer



Daniel mit guten Verbindungen im Abschlusstraining

Um 18.15 Uhr ging es dann für die Trampoliner im Warming up langsam los und nach kurzer Einturnphase war dann das letzte Training im Wettkampfbereich ab 19.00 Uhr freigegeben.

Mit guten Verbindungen und auch ganzen Übungen konnte der größte Teil der Mannschaft das Training erfolgreich beenden. Durch diese späte Trainingszeit hatten die Herren für den morgigen Wettkampftag einen kleinen Vorteil, denn die Eigenschaften der Tücher werden sich jetzt noch kaum verändern.

Die Herren starten alle in der 1. Gruppe und dann muss man lange abwarten, bis in der 5. Gruppe alle Deutschen Frauen starten. Mit 9 Gruppen wird es ein langer Tag bei den Herren, denn mit über 120 Meldungen ist dies eines der größten Teilnehmerfelder in der Vergangenheit.

Nach dem Abendessen gab es noch die Teambesprechung und die Herren sollten dann zeitig ins Bett gehen, da für 7.00 Uhr schon wieder Frühstück angesetzt ist.