

04.11.2010; Donnerstag

Autogrammkarten; Synchron-& Einzeltraining

das Nationalteam ist gut drauf. Nach dem Frühstück ging es um 10.00 Uhr zur ersten Trainingseinheit in die Halle. Nach Erwärmung ging es zum Teil mit einigen Aktiven im Synchronbereich an Pflichtübungen und Kürverbindungen und die anderen Aktiven gingen mit Technikverbindungen ins Detail. Lara & Alex , sowie Daniel & Dennis hatten am Vormittag gute Verbindungen im Synchron und finden immer mehr die Abstimmung zueinander. Anna durfte sich am Vormittag eine "Auszeit" nehmen und wurde in der Physioabteilung fitgmacht. Keine Sorge, Anna ist als älteste Teilnehmerin (das Alter wird hier nicht verraten) und ist in einer erstaunlichen guten Verfassung.

Zur Mittagspause durften sich die Athleten schon einmal an die Autogrammkarten machen, denn bis alle Karten unterschrieben sind wird noch ein bisschen dauern. Die Mittagspause wurde auch noch für eine andere Aktion (T-Shirt) genutzt, aber dazu erst später..... Am Nachmittag ging es nach der Pause um 15.00 Uhr in der Halle weiter und Mitch gab als Trainingsinhalt besonderst Wert auf die Einzeltechnikverbindungen. Mit der tollen Videoanlage in Bad Kreuznach konnten selbst die kleinsten Fehler sofort erkannt werden und entsprechend abgestellt werden. Nach und nach wurden auch ganze Kürübungen von den Aktiven gezeigt, welche dann auch mit Applaus der anderen Aktiven belohnt wurde. Folgende ganze Übungen konnten wir sehen: Anna mit 14,4; Daniel 15,8; Dennis mit 16,6 und Martin mit 16,7.....

Am späten Nachmittag traf auch Christina Jansen in Bad Kreuznach ein. Christina ist die einzige DMT-Athletin bei der WM. Direkt nach der Ankunft wurde noch eine kurze Trainingseinheit auf dem neuen DMT durchgeführt werden und alle Aufgänge / Spottersprünge konnten mit einer guten Technik umgesetzt werden.

Nach dem Abendessen stand der Abend wieder zur freien Verfügung der mit Billardspielen, Kinobesuch oder einfaches gemütliches Zusammensitzen genutzt wurde. Um 23.00 Uhr war die Bettruhe schon längst umgesetzt worden.

Gute Nacht Germany und bis morgen am 5.11.2010