

Techniktraining; Pressekonferenz, Kürperfektion, Sauna...

Heute am Freitag war der 3. Tag der WM-Vorbereitung. Leider mussten wir heute feststellen, dass nicht alle ganz fit bzw. gesund waren. Wie schon am Vortag leicht angedeutet wurde über Nacht bestätigt. Lara und auch Anna haben derzeit Magen/Darmprobleme und konnten somit nicht trainieren. Martin hatte sich für den Vormittag eine Auszeit genommen, da sein Rücken immer noch nicht ganz fit ist, aber ein WM-Start ist nicht gefährdet.

Für das Vormittagstraining ab 10.00 Uhr wurde ganz viel Wert auf die Pflicht gelegt. Von Kurzverbindungen über Pflichthälften bis hin zur WK-Pflicht wurde auf jedes Detail geachtet. Cheftrainer Mitch ließ keine Kompromisse zu und das Ergebnis konnte sich sehen lassen, denn bei einer Einzel-WM turnt jeder Athlet für sich und braucht keine taktischen Züge anwenden für die Mannschaftswertung. Somit gilt es, dass jeder Sportler sein Optimum umsetzen sollte. Mit Video und Superzeitlupenaufnahmen aus verschiedenen Perspektiven können die Trainer mit den Aktiven auch Kleinsfehler feststellen und ggf. abstellen. Trainerin Ute Luxon verließ uns zur Mittagspause, denn in Frankfurt begann gleichzeitig die WAGC-Vorbereitung für die Jugend und da Ute auch zur WAGC in Metz noch als Trainerin eingesetzt wird, ist diese Maßnahme erforderlich gewesen.

Auf dem Doppel-Mini-Tramp (DMT) stand zur gleichen Trainingszeit für Christina hauptsächlich die Absprungtechnik auf dem Plan. Sowohl Aufgänge aber auch Spottersprünge konnte leicht verbessert werden. Den einen oder anderen Vorkampfdurchgang wurde zwar schon gemacht, aber die Fehlversuche müssen sich noch minimieren.

Um 11.30 Uhr war eine offizielle Pressekonferenz angesetzt und einige Pressevertreter & Fotografen waren gekommen. Neben vielen Gruppenfotos wurden auch Synchronpaarbilder und Portraits von den Sportlern gemacht. Gleichzeitig wurde Martin Gromowski durch das Land für seine sportlichen Leistungen geehrt und bekam eine Auszeichnung. In der offenen Gesprächsrunde wurden hauptsächlich an Mitch, aber auch an die Aktiven aus Bad Kreuznach die Fragen gestellt. Vertreter des Deutschen Turnerbundes waren zu dieser Pressekonferenz nicht gekommen. Aber ein „altes“ Gesicht aus dem Trampolinkreis konnten wir begrüßen, denn Markus Kubicka war für die Zeitschrift LEON gekommen und möchte einen Artikel zur WM 2010 schreiben.

Durch die Pressekonferenz waren wir ein bisschen später mit dem Mittag dran, aber mit einer vernünftigen Mittagspause ging es dann um 16.00 Uhr wieder zum Training in die Halle. In der Zwischenzeit hatte der Teamsprecher Martin und auch Dennis die schon angesagte T-Shirtaktion umgesetzt und für alle Aktiven und Betreuer ein Exemplar mitgebracht. Ein Slogan sollte natürlich auch nicht fehlen und jeder kennt den Spruch: „**Da geht die Post ab...**“ Für uns Deutsche ist dieser Sprung geläufig, aber wie wird der Spruch in Englisch und bei den anderen Nationen ankommen ????????

Ich persönlich findet diese Idee ganz witzig und es zeigt auch, dass die Grundeinstellung des Teams eigentlich ganz gut ist.

Am Nachmittag ging es dann etwas mehr zur Sache. Bei Christina wurde am DMT die Anforderung etwas höher angesetzt und über die perfekten Anflugphasen sollten die Fehlversuche nur noch Seltenheit sein. Olaf & Christina haben einen guten Weg der Verständigung gefunden und das Ergebnis dieser Trainingseinheit war deutlich besser als am Vormittag, selbst die „Problemdurchgänge“ konnte Christina frei turnen.

Bei den Trampolinern ging es ebenso mit Perfektion an die Kürverbindungen. Mit absoluter Präzision soll nichts dem Zufall überlassen werden und immer wieder wurden Schwerpunkte aus der Kür überarbeitet und mit sehr viel Fleiß auch zum Teil gut umgesetzt. Gerade die Herren zeigten sehr viel Biss und dies spiegelte sich auch in ganzen Kürübungen. Martin im Nachmittagstraining recht stark und einer 16,7, Dennis mit einer 16,4 und einer 16,2; Daniel mit ansteigender Technikverbesserung und einer Kür, die aber bei 9 von der Abdeckung abgesprungen wurde und spektakulär in der Schiebematte von Mitch gelandet wurde und Henni mit einer ansprechenden Kür bis zum 9 Sprung..... Bei den beiden aktiven Frauen (Carina & Alex) ist auch eine leichte Formverbesserung festzustellen.

Nach dem Training waren die Aktiven ganz schön platt und Emmes war als Physio in der Halle jetzt gefordert. In den bereitstehenden Räumen wurden die Aktiven wieder fit gemacht, so dass morgen wieder ein vernünftiges Training stattfinden kann.

Nach dem Abendessen konnten die Lehrgangsteilnehmer noch in die Sauna vom Bäderland, allerdings wurde dies nicht von allen genutzt, sondern der Abend diente mehr der Ruhephase.