

## Pfingstlehrgang im Leistungszentrum Herzogenhorn vom 20.05. bis 24.05.2013

Die Zufahrt zum Leistungszentrum war mittlerweile möglich, was die Anreise der Lehrgangsteilnehmer um einiges erleichterte. Das Wetter allerdings wollte sich so ganz und gar nicht dem Kalendarischen Frühling anpassen. In den ersten Tagen regnete es, im Laufe der Woche sanken die Temperaturen bis  $-5^{\circ}$  und es begann zu Schneien.



Fünf Wochen waren jetzt im neuen MAZ trainiert, so dass für die kommenden Trainingseinheiten entsprechend gute Leistungen zu erwarten waren. Die Technikaufnahmen die im Laufe der Woche gemacht wurden, bestätigten dies.

Die Aufnahmen aus dem Training wurden in den Theorieveranstaltungen besprochen und von den Sportlern selbst analysiert. Silas Fritsche vom KSV Lörrach moderierte den Unterricht und machte seine Sache sehr gut! Der 10-Kampf der schon beim Osterlehrgang durchgeführt wurde, war auch dieses Mal wieder mit im Programm.



Die Leistungen in den einzelnen Übungen konnte bei den meisten Athleten verbessert werden. Zusätzlich wurden Koordinative Übungen aus dem Turnen mit Sprung- und Laufschule, verschiedene Rollenbewegungen und Überschläge (Salto) in der Halle geübt. Aufgrund der Wetterlage führten wir am Trainingsfreien Tag ein Tischtennisturnier durch bei dem jeder gegen jeden spielte.



Die großartige Motivation der Sportler und die gezeigte Disziplin stellen für die nächsten Hauptwettkämpfe gute Leistungen in Aussicht.

Peter Immesberger  
Landestrainer