

BLV-NRW - U13 Team INTERN

01.04.2004

Frühjahrslehrgang U13 * Frühjahrslehrgang U13 * Frühjahrslehrgang U13

Erstmalig fand in diesem Jahr ein U13-Frühjahrslehrgang über zwei Tage im Haus des Sports in Mülheim statt. 20 Kids fanden sich dort ein, um mit dem Trainerteam Anke Böttcher, Tobias Grosse und Dominik Miltner ein anstrengendes Wochenende mit vielen neuen Ideen zu verbringen. So standen als Schwerpunkte Doppelsystem, Spiegelraum mit Krafttraining, Tae-Bo, Schattenbadminton und Racketspeed auf dem Programm.

Einer der Höhepunkte für die Trainer war wohl der schriftliche „Test“ am Samstagabend. Hierbei wurden Fragen wie: „Aus welchem Verein kommt eigentlich Lena Bonnie?“ oder „Welche Anwesenden kommen aus Steinheim?“ gestellt. Aber auch bei Fragen zu den verschiedenen Griffhaltungen und den Angriffs- und Abwehrschlägen machten alle Beteiligten eine gute Figur und zeigten, dass sie am Tag gut aufgepasst hatten.

Für die Athleten hingegen zählten wohl eher die einstudierte Tae-Bo-Choreografie, die Aufwärmspiele und das Matchtraining zu den Höhepunkten. Wie auch immer. Wir hatten wieder einmal sehr viel Spaß zusammen und diesmal auch nur einen Ausfall zu verkraften, zum Glück nicht wegen einer Verletzung.

*Für das Trainerteam U13
Dominik Miltner*

Das Foto ist diesmal zum Suchbild geworden. Versucht doch mal die namentlich aufgeführten Athleten auf dem Bild zu erkennen!

Christian Bald, Raphael Beck, Lena Bonnie, Mirko Brüning, Maren Deinken, Janine Egert, Lisa Fillbrunn, Lena Hipp, Kira Kattenbeck, Vanessa Kiehl, Niklas Lohau, Christoph Mester, Kevin Mischke, Arne von Pidoll, Nils Rogge, Erik Rose, Michael Stratomeier, Lea-Lynn Stremlau, Hendrik Wiedemeier, Fabian Janik

