

## Bundeskader Freie Musikformen



*Am 29.06.2013 fand der zweite Kader Lehrgang für Freie Musikformen beim TV-Sinn in der Jahnhalle statt.*

*Judith Weck hatte vier Sportler gemeinsam mit ihren Trainern eingeladen. Theoretischer Schwerpunkt war das Thema Ernährung. Was braucht, bzw. muss ich als Sportler meiden, in den unterschiedlichen Phasen der Wettkampfvorbereitung (z.B. beim Muskelaufbau, beim Abnehmen, beim Kraft und Ausdauertraining, Gesunde Ernährung während der*

*Sommerpause).*

*Im Anschluss erhielt jeder Sportler durch die Bundestrainerin einen individuellen ausgearbeiteten Trainingsplan für das 2. Halbjahr 2013.*

Im praktischen Teil übernahmen dann die beiden Sportler Alexandre Mair und Arna-Lisa Merz das Aufwärmtraining und die Dehnphase. Die jeweils besten Akrobatik- und Technikelemente wurden herausgearbeitet und in neue Bewegungseinheiten zusammengefügt, die bis zum nächsten Kader mit den heimischen Trainern trainiert werden sollen. Ebenso wurden neue Elemente besprochen und ausprobiert. Diese sollen in die Formen mit eingearbeitet werden.

Am Ende des Tages erhielt Alexandre Mair aus Hamburg die Nominierung von Judith Weck zur Weltmeisterschaft in Antalya/Türkei für die kommende WM. Wir sagen: Herzlichen Glückwunsch, dass Trainieren im letzten Jahr hat sich gelohnt!