

## Alpin U11-U12 Konditionstraining in Seckau

18 Kinder nahmen am Konditionstraining in Seckau teil und absolvierten einen intensiven Trainingstag gemeinsam mit Karin Kienreich und Elisabeth Rottensteiner als Trainerinnen sowie Lisa Engel als Expertin im Boden- und Kunstturnen.

Das Programm streckte sich von Bodenturnen (erlernen von Rollen, Rad und Handstand für eine bessere Stützkraft) bis Geräteturnen am Reck und Kasten.

Am Nachmittag standen Übungen aus dem Kraftpass am Programm, u.A. das Erlernen und Verbessern der Kniebeugentechnik sowie Sprungkoordination.

Zum Abschluss gab es einige Spiele, damit auch der Spaß nicht zu kurz kam.

Es waren alle Kinder mit großer Begeisterung und Motivation beim Training dabei und freuen sich bereits auf die nächsten Trainings.





Bericht/Fotos: Karin Kienreich





Bericht/Fotos: Karin Kienreich

