

Bericht Jugendtraining 20.04.11



Heute, am 20.04.11 haben wir um ca. 17:30 Uhr mit dem Training angefangen. Jeder durfte sich erst einmal warmfahren. Anschließend rief uns Hardy zusammen und erklärte uns, was wir erst einmal üben werden. Da wir alle den äußeren Anlieger gefahren sind, möchte er mit uns den inneren fahren. Er zeigte uns die Technik, Fuß vorne zum Vorderrad, rechter Arm nach oben, und erst auf dem Scheitelpunkt der Kurve hinsitzen. Nach ein paarmal üben klappte das ganz gut und wir bekamen viel Lob. Danach übten wir, wie man geschickt über die Löcher fährt. Hardy erklärte, Füße fest auf die Fußrasten, Po zurück und Arme ausgestreckt. Wir versuchten uns direkt an den Löchern hinter dem Anlieger. Dies klappte inzwischen auch gut. Nun versuchten wir den Bergaufsprung nach der Arena möglichst weit zu springen. Danach, den Stepup nach dem Steilhang. Dies war etwas schwerer, da man nicht so viel Schwung hatte. Jedoch klappte es immer besser. Als wir damit fertig waren, durften wir 15 Minuten die ganze Strecke fahren. Anschließend machten wir eine Pause und ein Gruppenbild. Die letzten 25 Minuten durfte jeder frei die Strecke rückwärtsfahren.

Es war ein super Training, das uns allen viel gebracht hat. Danke und ein großes Lob an den Trainer Hardy!!