

# Volti- Trainingslager 2007

## Teilnehmer:

### **B- Gruppe**

Philipp Dahten  
Christiane Kupfer  
Nora Furchner  
Margot Zwar  
Oliver Kupfer  
Carolin Schubert

### **E- Gruppe**

Josephine Schön  
Paula Thunig  
Lena Kelker  
Claudia Kupfer

### **Trainer**

Andreas Bäßler  
Christin Naumann  
Erik Oese

Susi Zöbisch (Zum Pferdetraining und Abendessen)  
Caro Kunze (Zum Pferdetraining)  
Nicole Oleszak (von Freitagabend bis Samstag)

## Tag 1: Mittwoch der 22.08.2007

Unser Trainingslager begann 16.50 Uhr am Stall. Hier versammelten wir uns um das Pferdetraining vorzubereiten. Wenig später sind alle natürlich ganz bequem mit dem Auto runter zur großen Halle gekutscht worden, und zwar von Caro. Dort wurde dann das Pferd komplett in die modernste Voltigierpferdausrüstung gesteckt. Hübsch sah er aus, der edle Prinz. Nach der Aufwärmrunde um den halben Moritzburger Teich ging es auch gleich richtig los. Kurzfristig kam Susi noch vorbei um am Training teilzunehmen, da sie, trotz ihres Ausstiegs im vergangenen Jahr, 2 Wochen später ihr Können bei der Sächsischen Meisterschaft erneut unter Beweis stellen sollte. Im



ersten Galopp standen der 1. Block und ein Teil der Kür an. Ersteres verlief relativ sorgenfrei. Hier und da waren noch ein paar unnötige krumme Beine bei der Mühle und die Schulter etwas zu sehr ausgedreht bei der Fahne aber im Grunde i.O. Unser Sorgenkind ist die Kür. Wir mussten sie fast komplett umstellen, aufgrund von Turner- Mangel. Erik hat weiterhin Probleme mit dem Fuß und Rikki sollte wegen zu häufigen Fehlens erst einmal eine Turnier-Pause einlegen. Also holten wir Susi als Pflichtverstärker aus dem „Ruhestand“ zurück, setzten unseren Ersatzmann, die Coco ein, und liehen uns Nicole Oleszak um auch eine Kür vorzeigen zu können. Das die Kupfers bei diesem Training fehlten war eine Ausnahme, da Ollis Geburtstag noch zu Hause kräftig gefeiert werden musste. So übernahm unsere kleine Coco den Chrissi- Teil in der Kür und erledigte ihre Sache supi. Die restlichen Küren sind im Ansatz schon ok aber müssen auf jeden Fall in der Ausführung noch etwas perfektioniert werden. Im 2. Galopp turnten wir den 2. Block und Susi, unser kleiner Überflieger, schaffte es 4 Galopp Sprünge zu stehen. Man muss an dieser Stelle erwähnen, dass ihr das Stehen lange Zeit ein mulmiges Gefühl im Bauch bereitete und deswegen nie zu ihren besten Übungen zählte. Im Anschluss wurde noch ein wenig Kür probiert, was jedoch nicht ganz so einfach war



ohne die entsprechenden Kür- Teilnehmer. Nach den Training schafften wir „Großen“ das Zeug zum Stall und fuhren dann noch einmal runter um den „Kleinen“ und Margot beim Training auf Lissii zuzusehen. Lissi hatte leider nicht besonders viel Lust, was sie mit ein paar Bock-Sprüngen zum Ausdruck brachte. Fine, die derzeit oben saß hielt sich Wacker und kam ohne gebrochene Arme und Beine von der „holprigen Stute“ runter und schaffte es auch noch den „Abgang“ relativ spektakulär aussehen zu lassen©. Als einige Minuten später alle Pferde versorgt im Stall standen, war es

bereits dunkel und zusätzlich fing es auch noch an zu regnen. Nichts desto trotz fuhren wir zum Bad Sonnenland, wo wir 2 Bungalows als Quartier bezogen. Dort empfingen uns Chrissi, Olli und Claudia, die inzwischen mit ihrer Party zu Hause fertig waren. Natürlich wollten alle gleich losfuttern doch vorher sangen wir dem Olli noch ein Ständchen und überreichten ihm sein Geschenk, ein Ball, zu seinem 10. Geburtstag. Abgerundet wurde das Ganze mit ein paar Wunderkerzen auf den Kuchen. Dem Grinsen auf seinem Gesicht nach zu urteilen, würde ich jetzt einfach mal behaupten, dass er sich gefreut hat. Als die Bäuche voll waren, hieß es ab unter die Dusche, so dass 23.15Uhr die Lichter ausgeknipst werden konnten.

## Tag 2: Donnerstag der 23.08.2007



Der heutige Pferdedienst, bestehend aus Coco, Stöpli und Margot musste sich schon 6.00Uhr aus dem Bett quälen um die Hoppas zu versorgen. 7.15Uhr klingelte der Wecker dann auch bei uns „Langschläfern“. Nirgendwo war ein „Hurra! Endlich kann ich aufstehen zu hören“. Dennoch saßen 15 müde Voltigierer pünktlich 7.50Uhr am Frühstückstisch. Gegen 9.00Uhr saßen wir alle (außer Erik und Stöpsel) auf den Rädern und radelten zum Stall in Moritzburg. Dort angekommen beeilten wir uns mit den Trainingsvorbereitungen und kurz darauf ging es endlich los. Zur Erwärmung rannten alle, sprich B- und E- Gruppe, die so genannten Erwärmungsrunden. Das heißt; 2 Mal locker um die ganze Siedlung und dann noch 3Mal im Sprint die halbe Runde mit jeweils 1 Minute Pause zwischendurch. Anschließend begann die B-Gruppe mit dem Holzpferdtraining, wo kräftig Fahne, Stüttschwung, Flanke, Schere und Kür, Kür, Kür geübt wurde. Unterdessen schlug sich die E- Gruppe mit dem KDL- Training herum. L steht für Laufen, was mit den Aufwärmrunden schon bewältigt wurde. Fehlten also nur noch K (Kraft) und D (Dehnung), also wurden

Spagat, Handstand, Bauchmuskeln und Liegestütze trainiert. Gegen 11.25 Uhr tauschten wir dann die Stationen, so dass sich die B-Gruppe mit erneuten Laufunden so wie Schnellkrafttraining, Spagatdehnung und Japantest abquälen musste. Da unsere Weltzeituhr dummerweise eine halbe Stunde vorging, beendeten „die Großen“ ihr Kondi-Training etwas zu früh. Die Zeit wurde effektiv zum Ausruhen genutzt. Nachdem dann auch unsere jüngere Gruppe fertig war, fuhren wir wieder nach Bad Sonnenland. Während sich die E-Gruppe mental auf das Mittagessen einstellte beteiligten sich Christin, Margot, Philipp und Nora aktiv an der Vorbereitung und schälten Kartoffeln. Coco deckte inzwischen schon fleißig den Tisch. Christin und Nora waren danach eifrig damit beschäftigt den Quark zu würzen, was sich ca. eine Viertel Stunde hinzog (aber er schmeckte). Währenddessen analysierten Olli und Erik die Laufzeiten. Als 1 Stunde später alle Bäuche gefüllt waren, nutzen wir die Verdauungszeit sinnvoll und sahen uns auf Video die Gruppen und Einzelturner von der Deutschen Meisterschaft an. Dies sollten wir u.a. als Anregung für die Küren nutzen, die später in gelosten Gruppen ausgetüffelt werden sollten. Im Anschluss an die großen Könnern durften sich die „Kleinen“ auch noch auf dem Bildschirm betrachten, da Erik sie am Vortag gefilmt hatte. Gleichzeitig hat er allerdings korrigiert und gestikuliert, weswegen wir des Öfteren auch den Hallenboden analysieren konnten. Eigentlich sollte nach dem Videogucken ein Abendessen folgen und dann



noch ein Holzi-Training. Doch Pläne sind da, um geändert zu werden. Also schlüpfen wir wieder in die Trainingsklamotten und führen gleich zum Holzpferdtraining Richtung Stall. Oben angekommen wurden die unterwegs entwickelten Kür- Ideen gleich einmal ausprobiert. Zwischendurch rannten wir uns alle noch 2 Runden warm und als die Küren im Ansatz vorführreif waren, sollten wir sie den Trainern und der jeweils anderen Gruppe auf dem Holzpferd präsentieren. Im Grunde war es eine gelungene Vorstellung mit interessanten, noch nie da gewesenen Kür-elementen. Im Anschluss übten wir noch die richtigen Gruppenküren und als Abschluss durften alle beim „Durchhocken“ durch die Luft fliegen. Das war ein Spaß! Dann ging es zurück nach Bad Sonnenland und direkt unter die Dusche. Während wir das Abendessen vorbereiteten, trafen noch Susi und ihr Freund Marco ein, um uns Gesellschaft zu leisten. Leider musste Fine aus der E- Gruppe zu dieser Zeit abgeholt werden, weil sie ein allgemeines Unwohlsein verspürte. Wahrscheinlich hatte sie sich was beim Urlaub an der Ostsee eingefangen. Das Abendessen genossen wir trotzdem. 22.30Uhr lagen dann alle in ihren Betten. Ein Teil versuchte zu schlafen und der andere Teil möglichst leise zu flüstern um keinen Ärger zu kriegen.

### Tag 3: Freitag der 24.08.2007

Der heutige Tag begann relativ entspannt. Wir konnten uns nach dem Frühstück noch etwas ausruhen, da wir erst 10.30Uhr am Wildgehege sein mussten, um den Hochseilgarten unsicher zu machen ;-) Wir kamen pünktlich mit den Rädern dort an, aber offensichtlich gab es ein kleines Abstimmungsproblem, denn die Experten dort erwarteten uns erst 11.30Uhr. Tja, auch nicht weiter schlimm. Wir wanderten einfach noch etwas im Wildgehege herum und betrachteten Nutrias, Hirsche, Mufflons und eine Menge anderer vierbeiniger Wesen. Als es dann soweit war, bekamen wir unsere



Ausrüstung und Einweisung. Mit den roten Helmen und den Sicherheitsgurten sah jeder aus wie ein kleiner Profi, obwohl man sich nicht zwangsläufig so fühlte als man plötzlich einige Meter über dem Boden auf einem Drahtseil entlanglaufen sollte. Die Aufgaben waren zum Teil ganz schön knifflig und verlangten Überwindung, Kraft und Mut. Doch als Voltigierer war das natürlich kein Problem für uns. Unsere „Kleenen“ durften die „Trainings- Abenteuer- und Seilbahnstrecke“ durchlaufen, kriechen oder fliegen und für die Großen ab 12 Jahren gab es zusätzlich noch die „Fitness- und Risikostrecke“. Jede dieser Strecken endete mit einer kleinen Seilbahn. Hier flog man durch die Luft und war nur mit dem Gurt gesichert. Das war eine spaßige Sache aber noch spaßiger waren die Landungen. Wenn man sich in der Luft z.B. gedreht hatte, musste nun der Rücken als Bremse dienen anstatt die Beine. Dann gab es auch noch die Variante, wo man gegen eine Matte, die Gott sei Dank an einem Baum befestigt wurde, klatschte. Besonders viel Überwindung kostete uns der „Freie Fall“ am Ende der



„Risiko- Strecke“. Hier ging es ca. 10 oder 15m senkrecht nach unten. Während wir in der Höhe rumbalancierten, „rannte“ Erik unten mit der Kamera lang und schoss ca. 3 Fotos pro Person pro Station. Nach 3 Stunden waren wir alle ziemlich Knülle und zudem noch im Zeitverzug, was die Trainingseinheiten anbelangt. Also ging es mit den Rädern wieder ab zum Stall. Dort aßen wir erst einmal Mittag. Jeder von uns aß seine Schnitten, die er sich geschmiert hatte und im Anschluss gab es noch Eis und ein wenig Zeit zum Ausruhen. Und weiter ging es mit

Holzpferdtraining. Wir zeigten noch einmal die selbst zusammengestellten Kuren und dann kam praktischerweise auch schon Nicole aus Leipzig angereist, so dass wir die richtige Kür noch auf dem Holzi probieren konnten, bevor es auf dem Prinz ernst wurde. Mit den Rädern fuhren wir zur großen Halle und machten Prinzl fertig. Nach der üblichen Aufwärmrunde hieß es wieder Konzentration. Zum ersten Mal hatte Coco eine eigene Kür, die wir auch gleich ausprobierten. Bis auf ein paar Abstimmungsschwierigkeiten war das schon recht gut. Auch



der Olli musste sich jetzt komplett umstellen, aber sowohl Nicole, als auch Olli meisterten ihre Sache. Es war ein anstrengendes aber sehr gutes Training mit einigen Veränderungen in der Kür. Im Groben klappte das Ganze schon. Parallel zur B-Gruppe auf dem Prinz, turnte die E- Gruppe auf Morgenstern. Als wir mit dem Pferdetraining fertig waren, fuhren alle gemeinsam nach Bad Sonnenland mit Zwischenstopp am Stall wegen der Ausrüstung. Stöpsel ritt unseren „sanften Riesen“ zum Heimatstall, während Margot und Nora von Nicole dorthin kutschiert wurden.

Dugran, Johannistag und Prinz wurden versorgt und dann ging es weiter. Ziel war der Bungalow. Als wir ankamen, warteten die anderen schon sehnsüchtig. Doch nun stand dem Essen ja nix mehr im Weg. Danach wollten wir nur noch duschen und ins Bett fallen. Spätestens 23.45Uhr befand sich dann auch der Letzte in seiner Traumwelt.

#### Tag 4: Samstag der 25.08.2007

Zum letzten Mal starteten wir vom Bad Sonnenland aus ins Training, denn heute war der letzte Tag. Es begann ganz normal mit Pferdendienst und Frühstück, nur das diesmal unsere Taschen schon gepackt werden mussten und die Bungalows komplett ausgeräumt werden sollten, denn wir würden nicht noch einmal zurückkommen (in diesem Jahr). Als wir am Stall ankamen fingen wir „Großen“ gleich mit Holzpferdtraining an. Die E- Gruppe begann 9.45Uhr mit Turnhallen- Training. Sie machten am Balken Balancetraining, Bodenturnen, Übungen am Barren und just-for-fun Springen mit Weichbodenmatte. Zum Abschluss durften sie noch ein Spiel machen. Als wir „Alten“ auf dem Holzpferd mit der Kür schon total routiniert waren, fuhren wir runter Richtung große Halle. Die konnten wir heute nicht benutzen, weil dort das Bundes-Championat stattfand. Der Paradeplatz wurde als Parkplatz umfunktioniert, so dass für uns nur noch der Springplatz übrig blieb. Zur Erwärmung rannten wir wieder um den halben Teich und dann gab es keine Gnade mehr. Es wurde nur noch Kür bis zum Abwinken geübt. Zwischendurch durfte noch der 2. Block geturnt werden aber unsere Konzentration lag hauptsächlich auf der Kür. Die neuen Parte klappen mittlerweile ohne große Probleme. Wenn jetzt noch Auf- und Abgänge perfektioniert werden, haben wir eine hammergeile provisorische Kür.



Nun war es aber Zeit für eine Mittagspause. Also strampelten wir wieder zum Stall. Da wir eine liebe B- Gruppe sind, warteten wir auf unsere hungrigen Kleinen, die aus der Turnhalle kamen, bevor wir mit Essen anfangen. Nicole verabschiedete sich unterdessen schon, da sie in Leipzig zum Einzeltraining erwartet wurde.

Für die E- Gruppe war das Trainingslager schon nach dem Mittagessen vorbei. Als sie abgeholt wurden, rannten wir uns schon wieder warm für KDL Training. Beim Krafttraining standen besonders Ganzkörperspannung und Handstände im Vordergrund. Bei der Dehnung, Spagat. Als krönenden Abschluss wurde jeder geigelt (mit Igelbällen) und durfte noch ein Eis schleckern. Somit wurde das Trainingslager gegen 16.15Uhr auch für uns Große beendet. Hoffen wir, dass es sich bei der Sächsischen Meisterschaft bezahlt macht.