

## 2. MINI-Workshop 2009

Lange hat der zweite MINI-Workshop in diesem Jahr auf sich warten lassen. Heute ist es wieder soweit, 11 interessierte Kids und 4 engagierte Trainer versammeln sich in der Elsässer Sporthalle.

Nach einem koordinativ anspruchsvollem Aufwärmtraining (Footwork unten und gleichzeitig Ballprellen oben), geht es direkt los mit dem ersten Technikblock.

Lorenz verbessert die Überkopfschlagbewegung der Übenden. Unterstützt von 3 großartigen Zuwerfern und ausgerüstet mit einer Highspeed-Camera werden die Schläge analysiert und grobe Bewegungsdefizite aufgezeigt. Hier gibt es viel Potential für das wöchentliche Training

Nach einer kurzen Verschnaufpause führt Stefan die Teilnehmer\_innen in das Geheimnis der Uhren-Griffhaltung ein.

„Die Zwölf“ wird schnell von allen beherrscht, da sieht es bei „der Eins“ und „der Zwei“ schon etwas schwieriger aus. Doch mit dem Ausprobieren der neuen Griffhaltungen am Netz, werden alle offenen Fragen beseitigt.

Die lange Pause nutzen alle um sich mit Bananen und Apfelsaft zu stärken. Das ist auch nötig, da der dritte Technikblock direkt folgt.

Hier lernen die Kinder zwei neue Bewegungen kennen. In einer rasanten Übungsfolge wird vorne am Netz „geklappt“ und „geboxt“. Zum Glück, ohne das jemand ein blaues Auge davon trägt.

Schließlich findet eine lange Matchrunde statt, bei der ungefähr gleichstarke Paarungen sich im Doppel und Einzel beweisen können. Denn wo kann man die gerade gelernten Techniken besser austesten, als im Spiel?!

Wiedermal geht ein rundum gelungener MINI-Workshop zu Ende. Die Zeit verging dabei wie im Flug.

**Niklas, Cara, Leon, Felix, Julia, Maria, Chira, Paulina, Nathalie, Lian und Alex**

*-Die Kleinsten werden die Größten sein-*

Lorenz Hennen