

Co-Dance Trainingsweekend 2010



Trainingsweekend 2.+3 Oktober 2010 von Co-Dance AKRO2 + 3

Das ganze Co-Dance Trainingsweekend war voller Überraschungen. Es war für mich, wie auch schon vergangenes Jahr, mega cool und machte riesig Spass. Wir übten eifrig an unserer bestehende Choreografie und fügten sogar noch zusätzlich neue Elemente bei. Aber auch das Warmup, Bodenturnen und Akrobatik kam nicht zu kurz. So half uns Rolf beim üben von Rückwärtssaltos. Um wieder neue Energie zu tanken, bekamen wir als Zwischenverpflegung frische Apfelschnitze und ein Stück Schokolade.

Am späten Nachmittag war plantschen angesagt. Mit verschiedenen Spielen und lustigen Akrobatikübungen vergnügte sich die Rasselbande im Hallenbad. Im Anschluss wurden wir mit selbstgebackenen Apfelhüechli verwöhnt. Die waren sehr, sehr fein! Zum Nachtessen gab es Spaghetti. Das mit einer ziemlich rassigen Sauce.

Wir schliefen alle in der Turnhalle. Nach dem Abendtraining machten wir uns auf Turnmatten, Mätteli und Luftmatratzen für die Nacht bereit. Einige nahmen zum schlafen sogar ihre Bettmatratze mit. Als „Bettmümpfeli“ gab es ein leckeres Joghurt. Nur - wir hatten keine Löffel!

So mussten wir den Becher zuerst gut schütteln, und konnten es nachher wie ein Joghurtdrink ausschlürfen. Danach war Zähneputzen angesagt. Wohlig eingebettet schauten wir im Dunkeln auf einer Grossleinwand den Film „Hier kommt Lola“. Um 11.15 Uhr war schlussendlich Nachtruhe.

Nach dem reichhaltigen Frühstück am Sonntagmorgen ging es voller Power weiter. Warmup, Tanz, Akrobatik und lustige Spiele waren angesagt. Am Mittag stärkten wir uns mit verschiedenen, feinen Salaten, Wienerli und Brot. Ein absolutes Highlight war die Überraschung mit dem Co-Dance-Jäckli und dem Turnsack. Nach einer kleinen Siesta im Freien liessen wir das Co-Dance Trainingsweekend mit Spiel und Spass ausklingen. Total müde aber völlig glücklich und zufrieden traten wir den Heimweg an.

