

## Am Trainingswochenende ging es bei Co-Dance hoch hinaus

einges. Beim vierten und somit letzten Trainingsweekend dieses Jahres konnte die älteste Gruppe Akro 7 des Tanz- und Sportvereins Co-Dance Uttwil-Sommeri-Amriswil von den intensiven Turnstunden in der Halle profitieren. Wie gewohnt startete das Turnwochenende am Freitagabend in der Turnfabrik Frauenfeld. An verschiedenen Geräten wie Ringe, Trampolin und Boden wurden Kraft, Körperspannung, aber auch Turnelemente geübt und auch der Spass kam nicht zu kurz.

Der Samstagmorgen begann mit herausforderndem Choreografie-Training: Tanzschritte und verschiedene Positionen wurden einstudiert, dabei waren alle Turnerinnen sehr konzentriert bei der Sache. Bei der Gruppenakrobatik zeigte eine ehemalige Co-Dancerin gemeinsam mit ihrer Cheerleading-Gruppe erstaunliche Stunts in luftiger Höhe, welche dann gleich ausprobiert wurden. Bei einem Bodenturn-Parcours standen Vorübungen für Rückwärtssaltos und Flicflacs im Vordergrund.

Müde, aber glücklich und zufrieden über die Erfolge und erlernten Elemente ging das Training am Samstagabend zu Ende.



Höhenangst liegt nicht drin, wenn die Co-Dancerinnen trainieren und die neuen Choreografien einstudieren.