

**„Von der Straße in die Turnhalle“ - Lehrgang „TRAKOUR“ begeistert Teilnehmer**



Über die neue Trendsportart „Trakour“ informierten sich die Trainer aus dem Turngau Donau-Ilm bei einem von der Fachwartin Gerätturnen Christine Leixner organisierten Lehrgang in Gerolfing.

Referent Andi Müller von „Free Arts of Movement“ begeisterte die Teilnehmer mit vielen Trainingsmöglichkeiten, wie man das schnelle und effiziente Fortkommen und Überwinden von Hindernissen mit kreativen Turnübungen kombinieren kann.

Geübt wurde erst mal der „Animal-walk“, der Präzisionssprung, bevor es an den „Wall-Spinn“ (Drehen an der Wand) oder „Wall-Flip“ (Wand-Salto-rückwärts) ging.

Ob jung oder schon etwas älter, jeder versuchte sich an den aufgebauten Trainingsstationen. Alle Lehrgangsteilnehmer waren sich einig, dass dies eine große Bereicherung für den Trainingsalltag darstellt und mit dieser etwas anderen Form des Gerätturnens sich gerade Jugendliche bestens motivieren lassen.

Nur schade, dass nicht mehr Übungsleiter dieses tolle Angebot genutzt haben!



