



## HHV-Sommerncamp 2009

### Das "bombastische" Sommerncamp 2009 !

Für 16 Mädchen der Auswahljahrgänge w94/w95 begannen die Sommerferien mit einer Woche Handball-Sommerncamp beim Hamburger Handball-Verband. Täglich ab 09.00 Uhr starteten wir mit lockerem Aufwärmen, darauf folgten individuelle Angriffsschulungen, Wurfübungen auf den einzelnen Positionen und verschiedene Ballspiele. Aber nicht nur Handball stand auf dem Tagesplan.

Am Dienstag hatten wir den Leichtathletiktrainer Björn Wißmach zu Gast, der mit uns eine Trainingseinheit zum Thema "Laufschule" durchführte. Dabei ging es um Übungen, die wir aus dem Training natürlich kennen, aber jetzt ging es mit einem Experten mal richtig ins Detail. Wir waren überrascht, was man beim Anfersen, Kniehebelauf, bei der Fußgelenksarbeit und bei einfachen Sprüngen alles beachten muss.

Am Mittwoch wurde uns allen klar, warum wir Handballerinnen sind und keine Tänzerinnen. Bei der Tanz und Aerobikeinheit mit Tanzlehrerin Jelena Akimina vom Sportverein Grün-Weiß Eimsbüttel stießen wir alle schnell an unsere Grenzen, hatten aber unendlich viel Spaß dabei!

In der letzten Einheit des Tages besuchte uns unsere Physiotherapeutin Caroline Günter, um mit uns Übungen zum Thema "Cool Down" und "Relax" durchzuführen - und relaxen können wir definitiv besser als tanzen.

Am Donnerstag stand zunächst "Ringeln und Raufen" im Sand mit Andreas Argubi-Wollesen auf dem Programm. Die ehemalige Weltklasse-Volleyballerin Anca Bergmann hat uns dann noch einmal durch den Sand gescheucht und mit uns Beachvolleyball gespielt. Am Nachmittag versuchten wir uns mit Karin Kalms beim Taiji-Training. Das konnten wir dann tatsächlich noch weniger als Tanzen, wer hätte das gedacht!!

Am Freitag haben wir, wie fast jeden Tag, das Camp gegen 17 Uhr nach einer Runde Beachhandball ausklingen lassen. Neben den sportlichen Einheiten hat uns das Mittagessen sehr gut geschmeckt. Von Nudeln über Fleisch und Salat, Obst und Getränken war immer alles dabei. Nach dem Mittag hatten wir immer eine Stunde Zeit, um zu relaxen.

Herzlichen Dank an Frank und Steffen für ihren Einsatz, danke auch an alle weiteren Übungsleiter und an die Sponsoren für T-Shirts und Bälle. Allen Mädchen hat diese bombastisch-abwechslungsreiche Woche sehr gut gefallen und wir kommen sicher nächstes Jahr wieder, allerdings nur unter einer Bedingung: Frank und Steffen tanzen bei der Aerobik- und Tanzeinheit im nächsten Jahr mit und die Weichboden-Zuschauermatte bleibt leer!!!

Viele Grüße  
Eure w94/w95-Mädchen