

Fit wie ein Weltmeister



FOTO | BB

Ettlingen (bb). Zu einem Fitness-training der besonderen Art war der Motorsport-Nachwuchs des AMC Albgau Ettlingen im eingeladen. Der amtierende Motorrad Weltmeister in der Moto3 Sandro Cortese lud die Kids ein, einen Nachmittag mit ihm im Fitness-Studio zu verbringen.

Zunächst machte Sandro mit drei Bällen auf dem Einrad jonglierend vor, zu welchen Kunststücken ein Profi nach jahrelangem Training fähig ist. Anschließend trainierte der Nachwuchs mit einem Eierlauf Sprint, Übungen auf dem Balanceboard oder der Slackline

(Foto) mit dem Weltmeister den Gleichgewichtssinn. Zum Abschluss führte Sandro noch eine Reaktionsübung vor. Sein Coach klemmte sich hinter seinem Rücken einen Tennisball mit einer bestimmten Farbe zwischen die Knie. Bei dem Startbefehl warf er circa fünf Ballpaare mit unterschiedlichen Farben in die Luft von denen zwei die gleiche Farbe hatten, wie der zwischen den Knien. Sandro musste sich blitzschnell umdrehen, die Farbe erkennen und genau diese zwei Bälle fangen. Es klappte bei ihm auf Anhieb, aber bei keinem der Nachwuchstalente.