



Kurs Nr: 9 Adelboden	Datum: 21.11.2009	Verfasser: Nils Zeller Fotos: Christoph Urech
----------------------	-------------------	--

## Kurs 9 in Adelboden

Samstagmorgen waren wir alle um 9.00 Uhr bei der Unterkunft Montondo versammelt. Dann mussten wir uns alle bereit machen für das Rollski Testrennen. Wir liefen bis zu einer Bäckerei, wo auch gleich der Start war. Nach dem selbst erstellten Einlaufprogramm, war schon der erste Start. Die Strecke ging bis zur Engstligenalp Talstation. Sie war am Anfang sehr flach und stieg am Ende ein wenig an. Die letzten 200 m war die Strecke nass und eisig. Wir starteten in 30min. abständen. Als alle im Ziel waren, zogen wir uns alle um und gingen Auslaufen. Nach etwa 20min, kam Stebä uns entgegen laufen. Dann machte Lukas Kurt mit uns Skatingimitationen. Wir Joggten noch bis zum Schulhaus von Adelboden und spielten dort noch Fussball und Frisbee. Danach liefen wir zurück zur Unterkunft, zogen uns trocken an und gingen Mittagessen. Zur Vorspeise gab es Flädli-suppe. Zum Hauptgang gab es Lasagne und Salat. Zu Letzt gab es noch ein Dessert. Das alles war sehr lecker. Gerade im Anschluss zeigte uns Stünggu ein Video von einer Sportschule, dass wir noch mehr Tipps zum trainieren haben. Nach 2 Std. ausruhen ging es wieder weiter mit Rollski Skating.

Gleichzeitig war auch der J+S Kurs. Die Trainer die den J+S Kurs machten, machten mit uns ein Aufwärmen. Wir haben eine Stafette gemacht, ein Bündel Fangnis, eine Telemark abfahrt und eine riesen Kolonne mit den Rollski. Danach machten alle Trainer die den J+S Kurs machten, einen Posten bereit. Beim ersten Posten ging es um Schnelligkeit. Beim zweiten Posten ging es um das Gleichgewicht, und dort war die Slaklin aufgestellt. Wir versuchten darauf zu Baronisieren. Beim dritten Posten Machten wir Sprungschule. Wir machten Froschhüpfe und zogen dabei die Zehen hoch; das machten wir vorwärts und rückwärts. Beim vierten Posten, mussten wir rückwärts Pedelo fahren, Jonglieren, blind vom einen zum anderen Punkt laufen und im Skating Stil in kleine Viereckchen hüpfen. Beim fünften und letzten Posten, trainierten wir ein wenig Ausdauer. Zuerst rannten wir unter Schnüren durch, danach rannten wir bis zum Ende des Feldes, Joggten die Strasse hinunter, hüpfen fünfmal auf eine kleine Steinmauer und rannten den Kleinen Slalom hinunter ins Ziel. Das machten wir 3mal

Hauptsponsor



Sponsoren





www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.schneesport-mittelland.ch

---

nacheinander. Danach räumten wir alles auf und Joggten zurück zur Unterkunft. Dort räumten wir unsere Sachen zusammen, zogen uns trocken an und gingen allen Tschüss sagen. Dies war ein toller Kurs, auch wenn er nur einen Tag lang ging. Das Wetter passte auch und wir hatten alle Freude zum trainieren.

Hauptsponsor



Sponsoren

