

<p>Wachstheorie, Lukas und Simon H. zeigen wies geht</p>	<p>Fussballspiel auf Langlaufskis, auch das geht</p>	<p>Team TGM BOSV/SSM U16 nordisch</p>

<p>Kurs Nr: 12, Kandersteg</p>	<p>Datum: 28.-30.12.2009</p>	<p>Verfasser: Laura Willen und Cindy Schmid Fotos: Christoph Urech (Foto 1 und 2), Sonja Kurt (Foto 3)</p>
--------------------------------	------------------------------	--

Um 9.30 trafen wir uns beim Hotel Post. Dort spendierte uns Schtünggu eine warme Ovo. Herzlichen Dank! Danach wurden die Zimmer bezogen und schon ging es auf die Loipe. Zuerst spielten wir, dann machten wir Übungen zum Gleichgewicht. Nach dem selbstständigen Auslaufen gab es um 12.00 Uhr Mittagessen, das sehr fein war!

Die Mittagspause dauerte bis um drei, danach folgte eine Wachstheorie durch vier Athleten. So lernten wir wie die Skis einbügeln, abwachsen und für die klassische Technik vorbereiten. Um vier hatten wir dann das klassische Training, das dieses mal den Schwerpunkt Technik hatte. Wir machten Runden und unser Trainer erteilte uns Übungen dazu. Nach dem Auslaufen ging es ab unter die Dusche und schon war das Abendessen an der Reihe. Es gab eine Suppe, Salat, einen „Sure Mocke“ und ein „Caramelchöpfli“ zum Dessert, es war wieder super!

Im Aufenthaltsraum verteilte Schtünggu die Startnummern und gab die Strecke bekannt sowie die Anzahl Runden fürs Testrennen am Dienstag. Nach dem kleinen Einblick in die Davoser Sportschule gab es noch einen Film über das Mentale Training, der sehr spannend war.

Am Dienstag hiess es um 7.40 draussen bereit stehen fürs Footing das von Sebi geleitet wurde. Nach dem wir gejoggt, mobilisiert und Imitationen gemacht haben, gab es um 8.00 Frühstück. Als die Ski gewachst waren ging es ab auf die Loipe. Dort besichtigten wir die Strecke, die Mädchen mussten drei Runden machen und die Knaben vier. Die Ski wurden noch fertig präpariert, dann startete Katja als erste.

Alle waren schnell unterwegs und so waren die Ersten nach ca.15 min. schon wieder im Ziel. Bei den Mädchen gewann Anna, bei den Knaben Luki, doch es waren alle sehr gut! Nach ca. einer halben Stunde Auslaufen ging es zurück ins Hotel. Um 12.00 Uhr gab es Nudeln mit Poulet und Pilze.

Geschrieben von Laura Willen

Hauptsponsor		Sponsoren					



www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.schneesport-mittelland.ch

Nach dem feinen Mittagessen sagte uns Schtuenggu wie lange wir trainieren sollen. Für die Mädchen standen zwei Stunden und für die Knaben zweieinhalb Stunden trainieren an. Doch man durfte nicht vor 15.00 Uhr auf die Loipe gehen. Trainieren konnte man in Zweier-Teams und man setzte sich zwei Ziele vor dem Training, die der andere dann überprüfte während dem Training. Doch als es fest regnete durften alle nur noch eineinhalb Stunden trainieren. Die meisten gingen gerade um 15.00 Uhr trainieren. Nach dem anstrengendem Skating-Training gab es schon bald das Nachtessen! Doch vorher besprachen wir mit unserem Trainingspartner, ob wir die zwei Ziele erreicht haben. Danach gab es das Nachtessen. Es gab Pommes-Frites, ein Paniertes Schnitzel mit Gemüse und zum Dessert eine Zimtstern Glace. Es schmeckte glaube ich allen... Als wir alle fertig waren hatten wir Theorie mit Barbara. Es ging um Verletzungen und Erholungszeiten. Das heisst, wenn ich zum Beispiel Husten habe und das 4 Tage, dann brauche ich 8 Tage Erholung, wenn ich aber 4 Tage Fieber habe dann brauche ich 12 Tage Erholung. Es war sehr interessant denke ich für alle und ich denke alle haben dabei viel gelernt. Nach der Theorie war schon bald Nachtruhe, doch die meisten schauten noch ein bisschen fern. Am nächsten Morgen hatten wir das Footing wieder um 7.40 Uhr dieses Mal aber mit Simon Beetschen. Um 8.00 gab es wieder Morgenessen. Es war wie am vorderen Tag an einem Buffet so dass sich jeder selbst bedienen konnte mit dem worauf man Lust hatte. Man konnte auch wieder Jentschura Müsli essen. Die meisten nahmen vom Jentschura Müsli obschon wir keinen Wettkampf hatten. Man konnte es auch mit einem anderen Müsli mischen, wenn man es nicht so gerne hatte. Doch es gab auch noch andere Dinge wie zum Beispiel Gipfeli oder Käse oder was man auch wollte. Nach dem feinen Morgenessen stand packen und Skiwachsen auf dem Programm wir hatten ca. 1 Stunde Zeit dafür. Doch es reichte allen. Zuerst spielten wir Fussball. Dann teilte uns Schtuenggu in zwei Gruppen und zwar alle Knaben U16 waren eine Gruppe und die Mädchen und die restlichen Knaben waren die andere Gruppe. Wir machten ein Stosstraining. Immer zwei gegeneinander etwa 100m und man durfte nur stossen. Wir machten dass so schnell es ging. Schtuenggu stoppte immer bei einzelnen die Zeit und erstellte dann eine Rangliste. Nach dem harten Training sollten wir noch ein bisschen auslaufen und dann gab es auch schon dass Mittagessen. Es gab Spaghetti mit Tomatensauce, ein im Ei gewendetes Trutenschnitzel und dazu Salat den wir selber von einem Buffet holen konnten. Es schmeckte wie immer lecker. Nach dem Mittagessen mussten ein paar noch jonglieren da sie nicht da waren in Adelboden. Danach bekamen die Mädchen noch Aufgaben, da bisher nur die Knaben etwas tun mussten. Am Nachmittag ging's dann auf die Skatingskis wo wir wieder Fussball spielten. Man durfte den andern die Skis wegnehmen und sie verstecken so war es zugleich ein Techniktraining, weil man ja mit einem Ski den andern hohlen musste. Zum Teil waren nur noch 3-4 von jeder Mannschaft im Feld und alle andern suchten oder versteckten Skis... Ich glaube es hat allen Spass gemacht. Nach dem Training zogen wir uns um packten alles zusammen. Als wir fertig waren machte Schtuenggu noch ein Team-Foto und von jedem ein Passfoto. Das Trainingslager hat Spass gemacht und man hat viel gelernt! Danke viel Mal Schtuenggu und Barbara!

Geschrieben von Cindy Schmid

Hauptsponsor



Sponsoren

