

TGM BOSV/SSM U16 nordisch Kurs 1 Zweisimmen 29.05.2010



KaderkandidatInnen (Foto: T.Burn)



Micha (Foto: Ch. Urech)



Nils (Foto: Ch. Urech)

Am Samstag den 29.05.10 startete um 9.30 Uhr der Pauertest. Als wir uns gut ein gewärmt hatten, ging es direkt in die Turnhalle zu den ersten Tests. Zuerst mussten wir den Ballweitwurf machen mit 3 kg schweren Medizinbällen. Beim zweiten Posten machten wir Standweitsprung. Danach wurde es ziemlich anstrengend bei den Liegestützen. Jede zweite Sekunde musste man eine machen. Kurz darauf folgte die Globalübung. Die besten schafften über 4 min. In der Zwischenzeit machten die anderen Athleten Rumpfstabi vor der Turnhalle. Nach einer kurzen Pause ging es auf den Fussballplatz für den „12minüteler“. Nach einem kleinen einlaufen und Streckenbetrachtung wurde es ernst. Es starteten alle miteinander. Diese 12 min. waren sehr sehr hart. Nach dem wir 12 min. lang rannten, gingen wir uns trocken anziehen und liefen zum Restaurant Résidence.

Zum Mittagessen gab es zur Vorspeise „Flädli-suppe“, zum Hauptgang Schnitzel Pomes, und zum Dessert eine feine Zimmtcrém. Nach dem feinem Essen ging es zurück zum Schulhaus.

Dort wärmten wir uns wieder für die restlichen Testes ein. Beim Oberkörper Sprinttest schafften die schnellsten über 40 mal. Danach folgte der Schweizerkreuzlauf. Man musste zuerst einen „Bürzlibaum“ machen, danach unter einem Kastenelement durch, über einen Bank rennen um einen Pfosten drehen und durch einen Slalom, der auf einem Bank ausgesteckt war. Zu guter Letzt kam noch der High Box Jumb. Da musste man 90 Sek. lange seitwärts auf einen Kasten. Dan war es geschafft; und der Muskelkater wirkte schon.

(Verfasser KaderathletIn: Nils Zeller)

Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

 **LEKI**

 Massa Vecchia
ALTE MARCHESE TRACCI

GSTAAD
MOUNTAIN RIDES
WALD - BERGSTEIG - WALKING

 GARAVENTA

 JUNGFRAU

RAIFFEISEN

helvetia 

G.G.
CAMBIORIE
SPRITZERK 

SPORT-TOTO

 Schlaefli & Maier AG
Grafische Betriebe

 druck-ittek.ch
SwitcherStore