

TGM BOSV/SSM U16 nordisch Kurs 2 Plasselb 12.06.2010



Koordination pur (Foto: Ch. Urech)

James Rollski kl.
(Foto: Ch. Urech)

Marc (Foto: Ch. Urech)

Am Samstag den 12.06.10 startete um 9.30 Uhr das Training. Als wir uns eingewärmt gut hatten, machten wir 3 verschiedene Gruppen. Die erste Gruppe trainierte mit Frau Barbara Urech die Fussgymnastik in der Turnhalle. Es ging darum richtig auf dem Fuss und somit auch auf dem Ski zu stehen. Sie zeigte uns wie man das macht und vieles mehr. z.B. wie man Tücher mit den Füßen am Boden zusammen rollt. Die zweite Gruppe machte mit Schtuengu Gleichgewichtstraining auf den klassischen Rollskis. Wir machten verschiedene Übungen, die wir von Zeit zu Zeit schwieriger machten. z.B. auf einem Rollski mit geschlossenen Augen und möglichst wenigen Fussabritten auf den Boden über den Schulhausplatz zu fahren.

Die dritte Gruppe machte mit Toni Egger Gleichgewichtsbretter. Zuerst schmurgelten wir die Kanten der Bretter. Danach die Kanten der Rundstableiste. Wir schnitten den Klettverschluss zurecht und machten ihn mit den Klammern von dem Postitscher an dem Brett und an der Rundstableiste fest. So entstanden unsere Gleichgewichtsbretter.

Zum Mittagessen gingen wir zu Eggers. Es gab Spagetti. Zum Dessert gab es Kuchen. Nach dem Mittagessen gaben wir Schtuengu unsere ausgefüllten Athleten- und Elterninformationen ab. Danach suchten wir das fünfte Commitment für Cool and Clean.

Dieses lautet: Go hard or go home.

Nach dem feinen Essen ging es zurück zum Schulhaus.

Dort gingen wir in die Turnhalle und wärmten uns auf für den Nachmittag. Wir absolvierten verschiedene Posten. z.B. Volleyballspielen mit einem grossen Mattenwagen dazwischen, so das man seinen Partner nicht sehen kann, oder mit zwei ungleichen Bällen schunglieren.

Dann gingen wir wieder auf die Rollski, nahmen Unihockeischläger, gingen raus und spielten Unihockey. Dann kamen schon unsere Eltern. Wir gingen Duschen und packten unsere Sachen und gingen auf den Schulhausplatz. Dort verabschiedeten wir uns und gingen nach Hause.

(Verfasser des Textes: KaderathletIn Micha Gafner)

Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

 **LEKI**

 Massa Vecchia
ALTE MARCHETTI - TALLER

 GSTAAD
MOUNTAIN RIDES
WALD - BERGSTEIG - WALKING

 GARAVENTA

 JUNGFRAU

RAIFFEISEN

helvetia 

 GG
CARROSSERIE
SPRITZWERK

SPORT-TOTO

 Schlaefli & Maier AG
Grafische Betriebe

 druck-ittek.ch
SwitcherStore