

Eintrittstest Zweisimmen

Am 5. April war es soweit, wie jedes Jahr gab es einen Eintrittstest für den BOSV.

Am Morgen um 9 Uhr trafen wir uns beim Schulhaus Zweisimmen. Als alle da waren, begannen wir mit dem Aufwärmen unter der Leitung von Toni Burn. Wir machten einige Sprints, mobilisierten und liefen uns warm. Gleich anschliessend begannen wir mit einigen Tests. Am Morgen machten wir: Liegestütze, Jump Box, Medizinball Weitwurf und Standweitsprung. Nachdem wir alle diese 4 Tests absolviert hatten, spielten wir noch ein bisschen Fussball. Nach dem Fussball zogen wir uns um und liefen gemeinsam in Richtung Restaurant Bären wo wir zu Mittag assen. Nachdem wir fein gegessen hatten gingen wir zurück zum Schulhaus. Dort ruhten wir uns ein wenig aus bis 14.00 Uhr. Als wir das Essen verdaut hatten, ging es auch schon weiter. Nachdem wir uns aufgewärmt hatten, ging es an die zweite Serie Tests. Rumpf, Parcours, Lauf und Doppelstock-Schnelligkeitstest waren angesagt. Gleich nach diesen Tests machten wir noch einen 12 Minuten-Lauf. Dies war der letzte Test des Tages. Ich denke, alle waren glücklich.

David Zeller