

Kurs 1 Selektionstag in Zweisimmen TGM BOSV/SSM U16 nordisch



KaderkandidatInnen beim Aufwärmen



Sandro im Gespräch mit Johny



Erste Trainingseinheit

(Fotos: Christoph U.)

Unser Treffpunkt war um 9.30 Uhr beim Schulhaus Zweisimmen. Heute stand der Selektionstag auf dem Programm. Der entscheidet ob man für die Saison 2011/2012 im BOSV oder SSM Kader aufgenommen wird oder bleiben kann. Als alle da waren gingen wir zuerst eine kleine Runde zum Einlaufen. Zum ersten Test ging es gleich zum 12 Minutenlauf. Einige konnten in den 12 Minuten fast 3km laufen. Alle wurden schon zu Beginn schön geschlaucht. Als die 12 Minuten um waren, und sich alle erholt haben, ging es schon weiter in die Halle für die ersten Tests zum Thema Schnelligkeit und Koordination. Der Oberarmsprint der über 20 Sekunden von einem alles abverlangte, Medizinballwurf dabei gab es einen riesen Wurf von 9 Meter, Standweitsprung, Schweizerkreuzlauf, das ist ein Hindernislauf der in einer Form eines Kreuzes aufgebaut war, und das persönliche Gespräch mit Schtünggu. Da war der erste Teil auch schon zu Ende und man marschierte langsam mit hungrigen Mäulern Richtung Restaurant Bären. Dort hatte es ein sehr feines Menü gegeben. Zur Vorspeise eine feine Bouillon Suppe mit Brot. Zum Hauptgang Geschnetzeltes mit Nudeln und zum Dessert einen kleinen Erdbeercoup. Zu dieser Zeit hat man sich ein bisschen unterhalten und wir hatte es sehr gemütlich. Wir erholten uns von den Strapazen vom Vormittag und stellten uns mental auf den Nachmittag ein. Dann marschierten wir wieder zum Schulhaus. Nun gingen wir wieder eine kleine Runde laufen und um unsere vollen Bäuche zu bewegen. Wir machten noch ein paar Stafetten und zogen wieder unsere Hallenschuhe an. Jetzt war der zweite Teil der Tests angesagt, nämlich Kraft. Wir mussten Liegestütze machen bis fast allen die Luft ausging, Rumpfkraft „Globalübung“, und High Box Jump. da muss man auf einen zweiteiligen Schwedenkasten springen und auf der anderen Seite wieder runter springen und das 90 Sekunden lang, das ging schön in die Beine☺. Nach diesem anstrengenden Tag gingen wir mit vielen Eindrücken und tollen Erlebnissen auch für die neuen BOSVler und SSMler, und alle hatten Muskelkater. Ich möchte Schtünggu und Benu danken für diesen sehr gut organisierten Selektionstag. Weiter auch Cyrilla Burkhalter und Sonja Kurt fürs helfen und unterstützen. Und alle die diesen Tag möglich gemacht haben.

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Marc)

Hauptsponsor

Sponsoren