

## Kurs 4 18. Juni Schwarzsee TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Patrick...



...und Katja: auch Theorie gehört dazu



Laufschule



Stefan: Fussgymnastik

(Fotos: Christoph U.)

Um halb zehn trafen wir uns vor der Kaserne Schwarzsee um die Tagesplanung in Angriff zu nehmen: Von der Fussgymnastik zum Elchsprung. Dann durften wir unser Können im rollen und zusammenlegen eines Frottiertuches versuchen. Dies gelang vielen sehr gut! Nach dieser Übung begannen wir uns zu bewegen indem wir auf den Zehenspitzen und den Fersen liefen, wobei uns Anna zeigen durfte was ein Pliéé ist. Dann zeigte uns Christoph noch weitere Übungen zu diesem Thema. Jetzt nahmen wir das Stehen auf der linken und rechten Fussballen und der Ferse ins Visier. Dabei erkannten einige von uns dass der Fuss sowie die Wade sich anspannten. Das Ganze probierten wir auch auf dem "Gleichgewichtsbrättli". Mit dem "Brättli" ging es gerade weiter. Jeder von uns durfte sich eine Übung ausdenken die er zuerst auf dem Boden dann auf dem "Brättli" vorzeigte. Zum Beispiel zeigte uns Katja Bieri eine Übung bei der wir die Arme gegengleich drehen mussten. All diese Übungen hatten eines gemeinsam, sie waren zumindest für mich und vielleicht zwei, drei Andere ziemlich schwierig. Weil wir noch nicht so ein gutes Gleichgewicht haben wie die älteren Athleten. Nach diesen Übungen durften wir uns verschiedene Laufübungen von Anne-Sophie vorzeigen lassen die das nach meiner Meinung mit einer sehr schönen Technik gemacht hat! Dann zogen wir uns den Helm über, zogen uns aber noch nicht die Langlaufschuhe an und starteten zu fünf Trockenübungen für Langlauf, die wir von den „Brättliübungen“ übernahmen.

Hungrig und verfroren gingen wir zum Mittagessen, das war zum Glück nur 400 Meter entfernt weil am nächsten Tag das Bergschwingfest Schwarzsee stattfindet. Wir wurden in mitten vielen Helfern kulinarisch verwöhnt. Es gab Bratwurst mit Kartoffelstock und Gemüse. Nach diesem reichhaltigen Mahl nahmen wir mit vollem Magen den Rückweg in Angriff. Am Platz angekommen beredeten wir mit Christoph verschiedene Sachen in mitten der Besprechung wurden wir von Herr Mauron überrascht, er brachte uns noch ein leckeres Dessert: Cremeschnitten mit Erdbeeren.

Dann konnten wir das Nachmittagsprogramm in Angriff nehmen. Dies begann mit einem 20 Minütigen einlaufen das wir uns als Hausaufgaben ausdenken mussten. Zur Kontrolle durften wir einige Sprints auf den klassisch Rollski's absolvieren dies konnte man gerade als Kräftemessen für den Winter benutzen. Dann zogen wir uns wieder die Laufschuhe an, schnappten uns die Skigangstöcke und joggten zu einem ziemlich steilen Kiesweg. Dort angekommen durften wir zuerst in der Technik Stocklauf üben und Christoph verbesserte uns wo er nur konnte, dies hat uns sehr weiter geholfen. Dann durften wir (die Neuen) uns eine neue Art nämlich unser Tagesziel den Elchsprung ansehen und ihn bei jedem der bisherigen Kadermitgliedern ansehen und zwei Technikpunkte verteilen diesen Contest gewannen Anne-Sophie und Niels. Dann versuchten sich alle an den Elchsprüngen wo wir wieder die Hilfe von Christoph in Anspruch nehmen durften. Nach dem gemütlichen zurückjoggen wechselten wir zum zweitletzten mal die Schuhe weil wir ein Auslaufen auf den Klassikrollski's machten. In das Auslaufen integrierten wir eine weitere Übung. Dann gab es noch zwei kleine Wettbewerbe der Erste wer am längsten auf einem Ski stehen konnte ohne zu hüpfen bei diesem Wettbewerb durften wir das ganze viermal machen zweimal auf dem

Hauptsponsor

Sponsoren



www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

linken und zweimal auf dem rechten Ski, der zweite Wettbewerb war eigentlich das gleiche ausser das man hüpfen durfte. Dann gingen wir wieder zurück zogen uns warme Kleider an. Dann warteten wir und die Fahrer und assen noch die leckeren Schokomuffins von Anna, dann verabschiedeten wir uns trotz schlechtem Wetter mit schönen Erinnerungen.

Im Namen aller Athleten möchte ich noch Christoph, Herr Mauron der uns das Dessert gebracht hat und den Fahrern rechtherzlich **Danken !!!!!**

Natürlich möchten wir unserem kranken Athleten Lars gute Besserung wünschen!!!!

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Patrick Kurt)

Hauptsponsor



Sponsoren

