

## Kurs 11 19.-20. November Adelboden TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Fortbildung Skiclubtrainer BOSV und SSM mit TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Michael, Joscha und Nils



Patrick



vor besagtem Chuenisbärgli

(Fotos: Christoph Urech)

Am 19. November traf sich die Trainingsgemeinschaft BOSV/SSM bei der Unterkunft Motondo in Adelboden. Um 09:00 besammelten wir uns für das Stocktraining mit Bernhard Senn. Er gab uns hilfreiche Tipps, wie wir im Vitaparcours möglichst langlaufspezifisch trainieren können. Über Sprungschule, Arm-, Bein-, und Rumpfkraft bis zur Balance zeigte er uns unterschiedliche Übungen. Danach machten wir Elchsprünge und Skigang am Chuenisbärgli. Es staunten alle nicht schlecht, als wir den Zielhang des Weltcupriesenslaloms „hinabkletterten“. Manch einer war froh, dass wir Langläufer sind. Später trafen wir uns mit der JO Adelboden und spielten noch Fussball, Unihockey und machten einige Staffetten. Dann joggten wir hungrig entlang der Enschtlige Bach. Nach dem feinen Mittagessen ruhten wir uns in den Zimmern aus. Da Christoph Urech einen J+S Kurs leitete, trainierten wir mit ihnen. Das Thema war anhand der Visualisierung, Atemregulation und den Selbstgesprächen unsere mentale Stärke noch mehr zu verbessern. Wir lernten, dass wir uns im Rennen immer positiv aufmuntern sollen. Sie demonstrierten dies uns anhand einem kleinen Wettkampf. Wir mussten bis zur Talstation Chuenisbärgli laufen. Dem Sieger winkte ein Snickers, doch die Freude war kurz, man gab uns das Zeichen, dass wir bis zur oberen Schneekanone steigen mussten. Mehr oder weniger wendeten alle diese Technik an, und einen Moment später waren wir alle erschöpft und ein bisschen empört, weil wir an der Nase herumgeführt worden sind. Anschliessend schauten wir die Atemtechnik vor einem Wettkampf an. Je nach ein- oder ausatmen kann man entweder entspannt oder rennhungrig werden. Dass dies wirklich funktionierte, fanden wir interessant. Wir machten verschiedene Spannungsübungen in Gruppen, dann wechselten wir auf die Rollski und schauten uns die klassische und skating Technik an. Langsam wurde es dunkel und wir liefen zur Unterkunft, wo es auch schon bald Nachtessen gab. Nach dem Besprechen unserer Trainingstagebücher schauten wir uns unter dem Thema Motivation noch einige amüsante Kurzvideos an. Erschöpft gingen wir schlafen und schon nach kurzer Zeit wurde es still in den Zimmern.

Am nächsten Tag ging es schon früh los mit dem gewohnten Footing. Einige waren vielleicht schon nervös da ein Rollskitestrennen angesagt war. Nach dem Morgenessen machten wir uns bereit für das Rennen. Das Ziel war die Talstation der Engstligenalp, doch leider haben wir die Rechnung ohne den Frost gemacht. Es wurde unmöglich zu laufen, weil es einfach zu glatt war. So mussten wir das Rennen kurz davor abbrechen, bzw. das Ziel verkürzen. Diejenigen, die an alles gedacht haben, und ihre Turnschuhe mitgenommen haben, durften bis zum Schulhaus auslaufen. Dort spielten wir Fussball und unser traditionelles Frisbee-Rugby. Mit knurrenden Magen gingen zum Mittagessen. Am Nachmittag konnten wir wieder auf die Rollskis gehen. Man durfte selbst aussuchen, welche Technik man noch verbessern möchte. Entweder machte man dies mit Christoph oder mit Benu. Mit diesen guten Tipps liefen wir noch eine Runde, packten dann unsere Siebensachen, verabschiedeten uns und fuhren über den Hahnenmoospass zurück ins Simmental.

Im Namen aller Kaderathleten möchte ich den Trainern Christoph, Benu und den J+S Leitern für das lehrreiche Trainingslager und Familie Inniger für die Gastfreundschaft danken.

(Verfasserin des Textes: Kaderathlet Joscha)

Hauptsponsor

Sponsoren