

## **SSM Regio-Team Ost**

**Bericht Ski 2 Saas Fee 10.-15.10.2010**

Nachdem wir unseren geplanten „3 Tagesblock“ im September aufgrund schlechter Wetterbedingungen um einen Tag reduzieren mussten, entschieden wir uns diesen Tag bei Ski2 nachzuholen. Unsere Entscheidung wurde belohnt! Bei genialen Bedingungen konnten wir auf dem Gletscher in Saas Fee 5 super Techniktage absolvieren.

Mit dem Ziel an unserer Grundtechnik zu feilen machten wir uns topmotiviert an die Arbeit.

Die beiden ersten Tage widmeten wir der Position.

Die so genannte dynamische Grundposition beinhaltete für uns nicht nur das zentrale „über dem Ski stehen“ sondern auch Arm, Kopf sowie Schulterhaltung. Besonders die Haltung der Arme und Schulter wurde gezielt trainiert, Ziel war es den Schwung ab Auslösephase gezielt und konsequent zu begleiten. (Aussenski, Hangschulter/Arm)

Zur Förderung unserer Flexibilität und Kontrolle über die Skis, übten wir speziell den „Norweger“, sowie den Stoppschwung. Das Üben solcher Formen sollte auch ein wenig zur Abwechslung dienen.

Beides wurde von den Trainern bewertet.

Die Fortschritte waren zu unserer Freude enorm, die Mehrheit der Athleten konnte nach 3 Tagen beide Formen mit ausgezeichneten Noten vorführen.

Am Mittwoch besuchte uns die Assistenztrainerin des SSM (Schneesport Mittelland) Claudia Ramseier. Unser Verband wollte mal schauen, wie bei uns gearbeitet wird, ich denke der Tag verlief für beide Seiten positiv.

Seit dem "Labelerhalt" SSM Regio Ost Team streben wir eine enge, und möglichst erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Verband Schneesport Mittelland an.

Nach zwei sehr guten Tagen Slalomtechnik, hatten wir 5 intensive, aber mega geile Tage hinter uns gebracht. Nachdem das extrem viele Gepäck wieder irgendwie verstaut war, machten wir uns auf den Heimweg.

Wenn wir nun eine Bilanz über die beiden Trainingslager ziehen, denke ich, dass wir mit unseren Möglichkeiten sehr viel gutes gemacht haben, und somit optimistisch auf diesem Weg weitermachen können.

Ich danke allen Athleten und Trainern für Ihren super Einsatz. Bedanken möchte ich mich auch bei Dani und Bettina für die tollen, lehrreichen Kondiblöcke.

Sportliche Grüsse S.Bürki