

## Bericht Kondi 3, 03. Juli 2010, Heimenschwand

Wie schon für diverse andere Konditrainings, wählten wir für Kondi 3, den Trainingsort Heimenschwand. Hier kann man ein optimales Training durchführen. Sowohl die Umgebung mit den vielen Nebensträsschen, wie natürlich auch der optimale Wald mit dem Vita Parcour eignen sich dazu sehr gut.

Zu Beginn absolvierten wir in drei Gruppen, die wir ungefähr der Stärke nach zusammenstellten, den Vita Parcour.

Dani machte mit seiner Gruppe den Anfang, die anderen zwei folgten mit genügend Abstand.

Mit vielen neuen Ideen und kniffligen Zusatzübungen brauchten wir ziemlich viel Zeit, um den Parcour zu absolvieren. Im Wald kann man nämlich, mit etwas Erfahrung und Fantasie, sehr gute und abwechslungsreiche Trainings gestalten.

Als alle Gruppen zurück waren, veranstalteten wir noch einen Gruppenwettkampf mit Rennrunden auf der Finnenbahn. Die Kids rannten was das Zeug hielt.

Nach einem abschliessenden Frisbee Spiel im Wald, war das ca. 2½ stündige, anforderungsreiche Vormittagstraining beendet.



Um ca. zwölf Uhr war dann Mittagessen und gute Erholung angesagt. Es wartete nämlich auch noch ein strenger Nachmittag auf die Nachwuchs-cracks. Da hiess es natürlich Kräfte tanken.

*Die „Mädchenbande“ Chrigu, Lee, Mirjam, Janine und Gödu beim Mittagessen. Besprechen sie wohl den Vormittag oder den bevorstehenden Nachmittag?*

Während die Mädels noch gemütlich in der Runde sassen, ging es bei den „Jungs“ schon wieder hoch zu und her. Es sah so aus als hätten sie sich schon wieder gut erholt. Kraft schien jedenfalls wieder vorhanden zu sein.



*Kai und Elio beim „ziggen“.  
Auch während der Mittagszeit muss halt immer etwas laufen.  
Wer hat wohl das Schwingen gewonnen?*



*Gespanntes Zuhören bei der kurzen Orientierung über das Nachmittags - Programm.*

Die Mittagspause war vorbei, wir wechselten den Trainings - Standort. Beim grossen Parkplatz vor dem Altersheim wurde die Inlineausrüstung, selbstverständlich mit Helm und Schonern „montiert“.



*Rico beim anziehen der Inlines.  
Bald ist er bereit und es kann losgehen.*



*Während Anja schon fast parat ist, sind Lea, Janine, und Mirjam noch daran ihre „Sachen“ anzuziehen. Ob's äch guet chunnt?*

Alle stehen voller Tatendrang in der kompletten Inlineausrüstung parat. Nach einer ausführlichen Orientierung von Dani, konnte nun das Nachmittags - Training gestartet werden.



Gespanntes Zuhören bei der „Befehlsausgabe“ von Dani.

Zuerst ging es um die Ausdauer. Alle mussten eine gewisse Strecke, mit den Stöcken zurücklegen. Anschliessend wurde mit einem Slalom - Parcours an der Technik gefeilt. Es



Das war gar nicht so einfach mit der Stocktechnik, aber bei Lea sah das ganz gut aus.



fang noch etwas vorsichtig, aber nach einigen Durchgängen traute auch sie sich viel mehr zu.

brauchte auch etwas Mut und Geschicklichkeit, denn auf dem abfallenden Strässchen kam man recht schnell auf Tempo.

Chrigu meisterte den Parcours am Anfang

Nun sind wir wieder auf dem grossen leicht abfallendem Parkplatz. Es standen kleine Wettkämpfe, mit immer wechselnden Parcours auf dem Programm. Mit den Gruppen Mädels gegen Jungs, brauchte man die Nachwuchscracks nicht noch speziell zu motivieren. Beide Teams wollten nämlich gewinnen.



Jetzt wurde nochmals gefightet was das Zeug hielt.

*Elio mit vollem Eifer im Wettkampf. Er schlug sich auf den Inlinern sehr gut.*

*Wie im Winter ein Tor, so fährt Mirjam den Markierungspfosten an.*



*Janine ging die Sache zuerst sehr zaghaft an. Aber auch sie war zuletzt ganz flott unterwegs und es sah wirklich auch gut aus.*



*Kai wie im Winter, mit voller Power in totaler Schräglage. Er beherrscht die Kurventechnik gut.*

*Janik hat auf den Inlinern grosse Fortschritte gemacht. Mittlerweile kann er gut mithalten und es sieht technisch auch gut aus.*





*Hier das Team „Mädels“.  
Bei diesen kleinen Wettkämpfen oder Stafetten, fieberten alle mit und waren voller Eifer dabei.*

Als wir noch mit den Stafetten voll beschäftigt waren, begann es plötzlich zu regnen. Weil der nasse Boden glitschig und gefährlich ist, und weil niemand gerne die Inliner total zerlegt um vor allem die Lager zu reinigen und zu trocknen, brachen

wir das Inlinetraining ab. Alle entledigten sich der Inlineausrüstung und wechselten auf Turnschuhe.

Beim anschließenden Inlinehockey, musste jetzt halt gerannt und nicht gefahren werden.

Aber das hinderte die Kids nicht daran im Regen Vollgas zu geben.

Die Bilder zeigen es, es wurde gefightet und um jeden Ball gekämpft.



Ich glaube, trotz dem Regen am Schluss, hat das Konditraining Spass gemacht.

Allen Athleten nochmals vielen Dank für ihren Einsatz.

Mit sportlichen Grüßen

Bettina Schlüchter, Peter Ramseier, Daniel Durot