

## Trainingslager Saas Fee Kurs 2

**Auch das zweite Trainingslager war eine tolle Sache. Bis auf den letzten Tag waren die Bedingungen einmal mehr Top!**



**Es wurde fleissig weiter an unserer dynamischen Grundposition gearbeitet. Das Thema Dynamik begleitete uns während des ganzen Kurses. Bei den Knaben funktionierte dies schon ganz gut, während die Mädchen allgemein noch viel zu brav auf den Skiern standen, und wir Trainer die Dynamik da und dort noch ein wenig vermissten. Aber wir werden weiter daran arbeiten. ;-)**



**Zum fördern der Beweglichkeit jagten wir die Mädels, den vor allem anfangs vereisten Steilhang runter. Da gings wirklich extrem steil runter. Und das bereits am morgen früh! Natürlich nach einem ordentlichen Aufwärmen. Dynamik war gefragt.....;-)**

**Bei den Videoanalysen am Abend konnten dann unsere Dynamischen Haltungen/Positionen mit denjenigen unserer Vorbilder wie zB. Beat Feuz verglichen werden.**

**Zum Glück dürfen wir noch ein wenig weitertrainieren!.....;-)**

**Im weiteren wurde speziell Wert auf die Arm/Schulterhaltung gelegt.**



**Anfangen mal ohne Stöcke mit diversen Übungen, danach Videofahrten mit Stöcken. Bsp. Janik.**

**Am dritten Tag wurde individuell in versch. Stärkegruppen gearbeitet. Nebst dem Kippen und Knicken wurde auch das richtige entlasten unserer Geräte geübt. An unserer Auslösephase werden wir in den nächsten Trainings weiterarbeiten. Auch am Hüftknick muss bei vielen fleissig weitergearbeitet werden.**

**Alles in allem haben alle sehr gute einige sogar riesen Fortschritte gemacht. Bravo!**



**Auch im Kondibereich waren wir fleissig. Die Homeworks wurden geprüft. Da und dort konnten wichtige Korrekturen sowie Tipps zu den Ausführungen gegeben werden. Ich bin überzeugt dass ihr weiter fleissig am trainieren seid. Denn nur mit Fleiss und Einsatz erreichen wir die angestrebten Ziele. Die ski emmentaler sind schliesslich Winnertypen!**

**So das wars.....naja, es gäbe ja noch soooooo viel mehr zu erzählen, aber ich denke das behalten wir für uns...;-)**

**Let's go, lasst uns auf diesem Wege weitermachen, „es chunt guet“**

**Sportliche Grüsse  
S.Bürki und Trainerteam**