

Region Bödeli

Saisonvorbereitung der Grossen – neues Angebot

für die Kleinsten

Für das Bödeli-Skiteam hat die Vorbereitung auf die kommende Rennsaison mitten im Sommer begonnen. Die 11- bis 15-jährigen Kaderfahrerinnen und -fahrer absolvieren seit Mitte August regelmässig verschiedene Kraft- und Ausdauertrainings in der Halle, mit Inlineskates oder auf dem Bike. Höhepunkte der ersten Vorbereitungsphase waren die Besuche der Inline-Slalomstrecke in Adelboden, das Kondi-Weekend und die Teilnahme am Mini-Run des Jungfrau-Marathons. Beim Slalomtraining auf Rollen ging es darum, die Kernbewegungen des Skifahrens und die Bewegungsabläufe im Stangenwald auch im Sommer zu trainieren. Am Kondi-Weekend gab es am ersten Tag zwei Trainingseinheiten auf Inlineskates mit verschiedenen Koordinations- und Ausdauerübungen. Am zweiten Tag standen Kraft und Geschicklichkeit im Mittelpunkt. Mit den Mountainbikes ging die Fahrt nach Grindelwald. Bevor es in rasanter Fahrt zurück aufs Bödeli ging, konnten die Mädchen und Knaben zur «Belohnung» ihre Geschicklichkeit im Bike-Parcours unter Beweis stellen.

In den Herbstferien reiste das Bödeli-Skiteam für die ersten Skitrainings nach Saas Fee. Dank guten Pistenverhältnissen und Wetterglück konnten alle Trainings (14 Tage) planmässig durchgeführt werden. Bei den ersten Schneetrainings legte das Trainerteam unter Cheftrainer Peter Bernet ein besonderes Augenmerk auf die Position auf den Skiern und die Kernbewegungen. Nach etwa zehn Trainingstagen, in denen frei, das heisst ohne Kurssetzung, gefahren wurde, galt es mit Bojen

und Minikippstangen die erlernte Technik auf einer vorgegebenen Linie anzuwenden und weiter zu verbessern. Ab Dezember wird – nach Möglichkeit in der Jungfraueregion – mit Zeitläufen ins rennmässige Fahren übergegangen.

Kleineres Kader

Das Kader des Bödeli-Skiteams wird mit zwölf Fahrern in der Saison 2004/05 etwas kleiner sein als bisher. Speziell beim älteren JO2-Jahrgang (1990) sind nur eine Fahrerin und ein Fahrer dabei. Erstmals nehmen an den JO-Skikursen keine Junioren und Juniorinnen mehr teil, alle fünf sind in ein höheres Kader (IRM bzw. BOSV) aufgestiegen oder trainieren in der neu geschaffenen Trainingsgemeinschaft mit der Region Jungfrau.

Das Youngster-Stützpunktraining wird weitergeführt

Roger Mühleemann übernimmt neu die Funktion des Cheftrainers des Youngster-Stützpunktrainings, das Bödeli-Ski letzte Saison ins Leben gerufen hat. Als Ergänzung zum JO-Training in den Skiklubs bietet das Youngster-Training Kindern (Jg. 1993 und jünger) die Möglichkeit, zusätzliche Renntrainings zu besuchen. Die Erfahrungen der letzten Saison haben gezeigt, dass Bödeli-Ski mit der Weiterführung und dem Ausbau dieses Trainingsangebots auf dem richtigen Weg ist, damit die kleinen Skicracks beim Eintritt ins JO-Alter das geforderte technische Niveau besser erreichen können.

Wintertime-Party

Am Wochenende, als die Uhren auf Winterzeit umgestellt wurden, fand zum siebten Mal die Wintertime-Party statt. Der traditionelle Plauschwettkampf lockte dieses Jahr rund 30 Teams aus den JO der 13 Mitgliederskiklubs auf das Flugplatzgelände in Interlaken.

Weitere Informationen: www.boedeli-ski.ch

Andreina Zurbuchen, Bödeli-Skiteam

