



## Animationsgruppe Saison 2009/10

Mitte Mai nahmen die jüngsten LangläuferInnen des SC Plasselb bereits das dritte Sommertraining in Angriff. Während der Vorbereitungsphase legen wir jeweils besonders grossen Wert auf polysportive Aktivitäten.

Die Kids feilten beim Joggen an Ihrer Kondition, verbesserten ihr Gleichgewicht beim Inline-skaten und kamen auf dem Bike so richtig ins Schwitzen.

Eine regelmässige Teilnahme am Training zeigte rasch Fortschritte. Für die jungen Leiterinnen war es eine Freude mit den Kindern die abwechslungsreichen Trainings zu gestalten.

Kurz nach den Sommerferien begann das Hallentraining. Eine besonders beliebte Aktivität bei den Kids. Während diesen Einheiten setzten wir den Schwerpunkt auf die Koordination und die Schnelligkeit. Ein Kräfteressen während einer Staffette stachelt jeweils den Ehrgeiz jedes einzelnen Kindes an, und es lebt ein wahrer Teamgeist auf.

Sobald der erste Schnee fällt, steigen wir erneut auf die schmalen Bretter um. Wir werden fleissig an der Technik feilen und uns in der schönen Winterlandschaft auf spielerische Weise austoben. Für unsere Trainingsgruppe steht immer die Freude an der Bewegung im Vordergrund. Unvergessliche Erlebnisse auf dem Schnee sollen den Kinder in Erinnerung bleiben.

Wer Lust hat, darf natürlich auch an Wettkämpfen teilnehmen. Die Freiburger-Cup-Wertung ist der optimale Einstieg für die besonders motivierten LangläuferInnen. Wichtigstes Rennen ist dabei natürlich der Sprint im Schwarzsee. Wer weiss, vielleicht entwickelt sich in unseren Reihen der nächste Dario Cologna oder eine zweite Doris Trachsel?

