



www.prosport-sigriswil.ch

Quartalsbericht Juni 2010

Name:	Melanie von Gunten
Sportart:	Snowboard Alpin
Status Saison: (Vor-Nachsaison, Saison, Pause, etc.)	Nach Saison -> Pause
Aktuelle Kadereinteilung:	BABE Snowboardregion Nordwest
Gesundheit: (Gesund, Verletzungen, Krank, etc.)	Gesund☺
Form:	verbesserungsfähig
Absolvierte Wettkämpfe:	keine
Bevorstehende Wettkämpfe: (Was, Ort, Datum, Zeit)	Momentan keine
Sportliche Erfolge: (max. Top 5)	keine
Sportliche Bestleistung:	keine
Ziele von letztem Quartal:	Material für nächste Saison testen und schon jetzt eine gute Abstimmung finden. Zudem körperlich fit bleiben.
Ziele erreicht:	Im April habe ich noch einige Schneetage absolviert. Bezüglich des Materials habe ich Bindungsplatten getestet, welche von unserem Trainer Louis Schnidrig entwickelt werden. Diese machen zwar das Snowboard schwerfälliger, doch können die Kurven viel besser gefahren werden. Ich brauche im Herbst sicher noch einige Tage, um beurteilen zu können, ob diese Platte für mich ideal wären.
Ziele nächstes Quartal:	Ich will meine Kondition verbessern, sie litt in den letzten Wochen etwas unter dem Prüfungsstress. Zudem muss ich im Bereich Rumpf-Muskulatur viel arbeiten.
Positives ☺:	Nun habe ich im Sommer viel Zeit um zu trainieren und freue mich, diese intensiv nutzen zu können.
Negatives ☹:	Nichts....

Persönliches Fazit:	Die Konzentration widmete ich im letzten Quartal der Ausbildung. Nun habe ich meine Lehre erfolgreich beendet und kann mich nun öfters auf den Sport fokussieren.
Das muss ich noch sagen...	Ich freue mich auf den Sommer (wenn er noch kommt☺) und wenn jemand Lust hat, trainiere ich auch gerne mal zu zweit oder zu dritt...(Biketour, Wandertour etc.)

Termine für Abgabe:

Immer auf Ende der Monate März, Juni, September und Dezember!