

Sportteam

Teilnahme

Ambitionierte SportlerInnen

Es ist keine Voraussetzung, dass einer Sportart wettkampfmässig nachgegangen wird.

Zeit:

Dienstag, 13:00 – 15:00

Jahreskurs, 3 Wochenlektionen

Ort:

Arkadenhalle (oder Aussenanlagen)

Inhalte:

Sportmotorisches Grundlagentraining:

- Verbesserung individueller Fertigkeiten in verschiedensten Sportarten
- Verbesserung technischer und taktischer Kompetenzen in Spielsportarten
- Kondition (v.a. Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer)
- Koordination (v.a. Gleichgewicht)

Soziale und mentale Kompetenzen fördern:

- Hinführen zu selbstverantwortlichem Handeln
- Einführung in mentale Trainingsformen
- etc.

Hintergründe über Trainingsformen verstehen lernen: Warum wird was wie trainiert.

Leitung:

M. Schmid