

Speedtraining

- Wann:** Jeden Mittwoch von 12:30 – 13:30
Beginn: 15. August 2018
Wo: Rundbahn Landhaus Teufen
Wer: Motivierte Athletinnen und Athleten der Jahrgänge 2006 – 2011



Ziel

Schnelligkeit ist eine wichtige Komponente in allen Sportarten. Ob „Stop and Go - Bewegungen“ in Spilsportarten, der schnelle Armzug in Rückschlagspielen oder ein explosiver Antritt in der Leichtathletik, überall ist Schnelligkeit gefordert und entscheidet über Sieg oder Niederlage.

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen ist bekannt, dass die Schnelligkeit im Alter von 7 – 12 Jahren am besten und effektivsten trainiert werden kann. In dieser Phase, wird der Grundstein für schnelle Bewegungen gelegt.

Das Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche die unter professioneller Leitung der Sportlerschule Appenzellerland ihre Schnelligkeit verbessern möchten.

Trainingsinhalte/Test

- Schnelligkeitstraining in vielseitiger und spielerischer Form
- Koordinationstraining
- Test zur Überprüfung der Fortschritte

Kosten: 40.-

Mittwoch 15. August bis 26. September 2018

Durchführung ab mindestens 8 bis maximal 18 Athletinnen und Athleten.

Fragen und Anmeldung

Andrea Koster

Leiterin Speedtraining

andrea.koster@sportlerschule.ch

+41 71 335 62 62

