

# APPENZELERLAND SPORT

## Speedtraining

---

- Wann:** Jeden Mittwoch von 12:45 – 13:45  
**Beginn:** 17. August 2022  
**Wo:** Rundbahn Landhaus Teufen  
**Wer:** Motivierte Athletinnen und Athleten der Jahrgänge 2010 – 2015



### Ziel

Schnelligkeit ist eine wichtige Komponente in allen Sportarten. Ob „Stop and Go - Bewegungen“ in Spielsportarten, 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 Sportschule Appenzellerland ihre Schnelligkeit verbessern möchten.

### Trainingsinhalte/Test

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

**Kosten: 40.-**

Mittwoch 17. August bis 28. September 2022.

**Durchführung ab mindestens 8 bis maximal 18 Athletinnen und Athleten.**

### Fragen und Anmeldung

[info@appenzellerlandsport.ch](mailto:info@appenzellerlandsport.ch)

+41 71 335 62 62