

Speedtraining

Wann:	Jeden Mittwoch von 12:45-13:45
Beginn:	11. Januar 2023 (01.02.2023 Ferien/kein Training)
Wo:	Sporthalle Landhaus Teufen
Wer:	Motivierte Athletinnen und Athleten der Jahrgänge 2011 – 2016



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: 65.-

Mittwoch, 11. Januar bis 05. April 2023. (01.02.2023 bereits berücksichtigt)

Durchführung ab mindestens 8 bis maximal 18 Athletinnen und Athleten.

Fragen und Anmeldung

info@appenzellerlandsport.ch

071 335 62 62