

APPENZELERLAND SPORT

Kids Speedtraining

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 Sportschule Appenzellerland ihre Schnelligkeit verbessern möchten.

| | |
|--------------|---|
| Wann: | Jeden Mittwoch von 12:45-13:45 Mittwoch, 26. April 2023 bis 05. Juli 2023 (17. Mai findet nicht statt) |
| Wo: | Rundbahn Landhaus Teufen (April-Oktober) |
| Wer | Athleten/innen ab Jahrgang 2011 bis 2016 |

Trainingsangebot:

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



Kosten: CHF 55.-

Fragen und Anmeldung:

Durchführung ab mindestens 8 bis maximal 18 Athletinnen und Athleten.

Tel. +41 71 335 62 62
info@appenzellerlandsport.ch
www.appenzellerlandsport.ch

