

---

# **Training der Jugendgruppe des Tri Team Calanda**

---

# Jugendgruppe heute

- **Gründung:** 2001
- **Motivation:**
  - Jugendförderung
  - Langfristige Sicherstellung Tri Team
- **Mitglieder:** 11
- **Alter:** 10-18 jährig
- **Budget:** 6000.-
- **Mitgliederbeitrag:** 150.-



- Zielsetzung:**
- Freude an Sport und Bewegung
  - Vielseitiges Training
  - Talentsichtung
- Jugend und Sport:**
- Ausgebildete Leiter
  - Weiterbildungspflicht
  - Unterricht gemäss Ausbildungsprogramm
- Anzahl Trainings:**
- 2 geleitete Trainings à 2 bis 2.5 Stunden
  - Trainingsprogramme für weitere Trainings
- Trainingsort:**
- Obere Au (Sommer und Winter)
  - Sand (Winter)

- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten



# Training der Jugendgruppe

- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)



# Training der Jugendgruppe

- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)
- **Beweglichkeit**



# Training der Jugendgruppe

- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)
- Beweglichkeit
- Schwimmtraining



- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)
- Beweglichkeit
- Schwimmtraining
- Lauftraining
  - Lauschule (spez. Koordination)
  - Schrittfrequenz
  - Schnelligkeit



- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)
- Beweglichkeit
- Schwimmtraining
- Lauftraining
  - Lauschule (spez. Koordination)
  - Schrittfrequenz
  - Schnelligkeit
- **Bike / Radfahren**
  - Fahrtechnik
- Wechseltraining



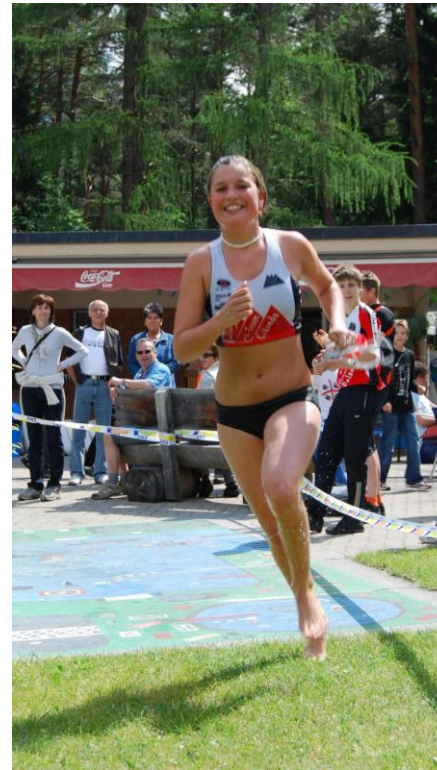
- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)
- Beweglichkeit
- Schwimmtraining
- Lauftraining
  - Lauschule (spez. Koordination)
  - Schrittfrequenz
  - Schnelligkeit
- Bike / Radfahren
  - Fahrtechnik
- Wechseltraining
- Alternative Sportarten



- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)
- Beweglichkeit
- Schwimmtraining
- Lauftraining
  - Lauschule (spez. Koordination)
  - Schrittfrequenz
  - Schnelligkeit
- Bike / Radfahren
  - Fahrtechnik
- Wechseltraining
- Alternative Sportarten
- **Spiel**



- Förderung allg. koordinativer Fähigkeiten
- Krafttraining (Basiskraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer)
- Beweglichkeit
- Schwimmtraining
- Lauftraining
  - Lauschule
  - Schrittfrequenz
  - Schnelligkeit
- Bike / Radfahren
  - Fahrtechnik
- Wechseltraining
- Alternative Sportarten
- Spiel
- **Wettkämpfe**





Interesse? → einfach eine email an  
[schaer.grabs@bluewin.ch](mailto:schaer.grabs@bluewin.ch)