

# Der Heitenrieder Jugeler

In diesem Monat geht es um folgendes:

- Abendmeeting Rechthalten
- Verbesserungen?
- Laufschule



## UBS KIDS CUP

### Abendmeeting Rechthalten

Am Montagabend, 4.5.2015, fand in Rechthalten der UBS Kids Cup statt. Das erste Meeting ist insofern spannend, weil alle gespannt sind, wie und ob man sich verbessert hat. Das Training in der Halle ist ja meistens nicht so beliebt und alle fragen sich: „Was bringt es wenn ich immer wieder die gleichen Übungen machen muss?“ Es hat sehr wohl viel gebracht (wie der Artikel weiter unten zeigt). Das Wetter war zum Glück gut und es gab nur ein paar Regentropfen. Alle waren voller Elan und Motivation dabei. Es gab sensationelle Resultate, auf denen sich aufbauen lässt. Macht weiter so und denkt daran, nur wer fleissig übt kann sich verbessern. Die Resultate könnt ihr auf dieser Seite sehen: [UBS Kids Cup Resultate](#)

### Verbesserungen?

In der Ausgabe vom März hatten wir den Bericht über das Ballwerfen. Es hat extreme Verbesserungen im Ballweitwurf gegeben am Meeting in Rechthalten. Dies hat sicher zwei Gründe.

1. Alle wurden älter, was in der Regel auch etwas bessere Leistungen zur Folge hat
2. Das in der Halle stark auf Ballwurf ausgerichtete Training

Auf Seite 2 möchte ich dies aufzeigen. Besten Dank allen fürs mitmachen. Jetzt geht's ans Lauftraining.

### Laufschule

Kaum ist das Ballwerfen nicht mehr ein so grosses Thema, kommt er mit der Laufschule! Ja ich weiss, aber auch hier kann man sich verbessern. Wenn wir schnell sind, sind wir besser im Sprint, im Weitsprung und auch in anderen Disziplinen welche wir dann eher am Jugitag brauchen werden. Die 4 Grundübungen welche ich im Training mitgegeben habe, steigern die Koordination und Verbessern den Laufstil. Es ist deshalb wichtig, dass diese Übungen Regelmässig durchgeführt werden. So werdet ihr sehen, dass sich auch hier Verbesserungen einstellen werden. Alle die sich jetzt Fragen, was sind die 4 Grundübungen? Die Jugi findet immer am Dienstagabend von 18.15—19.30 statt. Ihr seid herzlich willkommen.

Ort	Rang	Name	60m	Weit	Ball	Punkte
Rechthalten 2015	5	<a href="#">Dounia Dettwiler</a>	10,69	3,28	20,35	887
Heitenried 2014	3	<a href="#">Dounia Dettwiler</a>	10,26	3,2	15,14	849
		-				
Rechthalten 2015	3	<a href="#">Svenja Jungo</a>	9,96	3,83	26,34	1221
Heitenried 2014	1	<a href="#">Svenja Jungo</a>	9,55	3,82	21,51	1221
		-				
Rechthalten 2015	9	<a href="#">Joëlle Zahno</a>	10,37	3,47	24,81	1050
Heitenried 2014	9	<a href="#">Joëlle Zahno</a>	11,03	3,45	21,9	902
		-				
Rechthalten 2015	1	<a href="#">Chiara Hayoz</a>	8,57	4,47	38,53	1871
		-				
Rechthalten 2015	10	<a href="#">Salome Schöpfer</a>	9,58	3,35	26,78	1204
Heitenried 2014	12	<a href="#">Salome Schöpfer</a>	10,71	3,6	26,81	1057
		-				
Rechthalten 2015	1	<a href="#">Melanie Fasel</a>	8,6	5,12	42,05	2057
Heitenried 2014	3	<a href="#">Melanie Fasel</a>	8,87	4,91	26,48	1693
		-				
Rechthalten 2015	15	<a href="#">Melina Zahno</a>	9,6	4,38	27,94	1434
Heitenried 2014	16	<a href="#">Melina Zahno</a>	9,72	4,25	24,1	1318
		-				
Rechthalten 2015	12	<a href="#">Mika Zwahlen</a>	12,27	2,32	21,89	422
Heitenried 2014	19	<a href="#">Mika Zwahlen</a>	12,81	2,26	12,21	256
		-				
Rechthalten 2015	7	<a href="#">Sriwarshan Premraj</a>	10,83	3,22	26,28	740
Heitenried 2014	10	<a href="#">Sriwarshan Premraj</a>	11,08	2,62	17,03	496
		-				
Rechthalten 2015	3	<a href="#">Sven Zaugg</a>	9,85	4,27	50,38	1342
Heitenried 2014	5	<a href="#">Sven Zaugg</a>	10,85	3,65	40,27	980
		-				
Rechthalten 2015	5	<a href="#">Jeremy Wymann</a>	10,92	3,16	29,46	760