



# Der Heitenrieder Jugeler

Ausgabe 2

## Themen

Was läuft in der Jugi 1

Leichtathletiktest: Was ist das und warum machen wir das?

Umfrage in der Jugi 1

Ausblick auf die Wettkämpfe

## Was läuft in der Jugi 1

In der Jugi 1 laufen zurzeit Vorbereitungen auf die Saison der UBS Kids Cup's. Wir möchten gerne die sehr guten Resultate der letzten Jahre wiederholen und uns wenn möglich in einzelnen Disziplinen sogar noch steigern, wenn möglich. Um dies zu erreichen wird im Moment an der Technik gefeilt. Dies geht nie so einfach wie in der Halle. Schwerpunkt ist der Ballweitwurf. Warum? Nun, in dieser Disziplin lassen sich schlicht am meisten Punkte machen im Vergleich zu den anderen. Jedoch werden auch die anderen zwei Disziplinen Weitsprung und Sprint nicht zu kurz kommen. Darum heisst es auch in den nächsten Turnstunden sich die Technik, Kraft und Ausdauer anzueignen.

## Umfrage in der Jugi 1

Der Trainer hatte in der Jugi 1 eine Umfrage gestartet. Es wurde unter anderem gefragt, was den Spass macht in der Jugi und was nicht so. Zur grossen Freude des Trainers gab deutlich mehr positives denn negatives, welches er sich aber zu Herzen nimmt. Zur Frage wo man sich den in der LA verbessern möchte, war fast einstimmig der Ballweitwurf genannt worden. Einzelne gaben auch den Weitsprung oder Sprint an. Zur Frage wegen eines zusätzlichen LA Trainings gab es gemischtes Feedback. Dazu mehr in der nächsten Ausgabe. Einheitlicher Tenor: JUGI MACHT SPASS!

## Leichtathletiktest



Beim Leichtathletiktest geht es darum, sich auf die einzelnen Disziplinen der LA vorzubereiten. Die Testreihe ist so aufgebaut, dass die einzelnen Stufen eine logische Reihenfolge bilden und die Entwicklung von den allgemeinen Grundbewegungen über die spezifischere Bewegungsausführung bis hin zur Bewegungsdynamik und zur Leistung führt. Dabei stehen die wichtigsten Kernelemente der Leichtathletik, wie z.B. Ballenlauf, Rhythmisierung, Ganzkörperstreckung, im Zentrum.

Wir haben mit der Jugi 1 am Test 2 gearbeitet und sind nun an den Prüfungen. Der Test 2 hat den Schwerpunkt Koordination.

## Ausblick auf die Wettkämpfe

Der Trainer von der Jugi 1 wie sicher auch die Trainerinnen der Jugi 2 möchten mit möglichst vielen Jugeler an die Wettkämpfe. Deshalb meldet euch an! Gemeinsam werden wir Spass haben und das Mitmachen steht im Vordergrund. Manch einer wird staunen zu was er fähig ist!