

TRAININGSWOCHE DER MÄDCHENRIEGE UND JUGI

Das jährliche Trainingswochenende wurde dieses Jahr in vier Trainingsnachmittage umgewandelt.

Die Hauptdisziplinen waren Leichtathletik und Geräteturnen. Es dauerte vom 23 April bis 26 April, fing um 13:30 Uhr an und war um 17: 15 Uhr fertig.

1. Trainingsnachmittag

Am Dienstag haben wir uns alle zusammen aufgewärmt.

Danach wurden die Leichtathletiker und die Geräteturner getrennt. Die Leichtathletiker waren hauptsächlich draussen und die Geräteturner waren in der Halle. Alle haben sich für ihre Jugendsporttagdisziplinen vorbereitet. Um 15:20 gab es für alle Zvieri, danach ging es genau gleich weiter. Am Schluss des Tages haben wir noch Jägerball und Linienball gespielt.

2. Trainingsnachmittag

Als erstes mussten wir uns Dehnen und haben uns aufgewärmt. Danach haben wir etwas ähnliches wie am Tag davor gemacht. Wir haben uns wieder vorbereitet für unsere Disziplinen, dieses Mal aber mit verschiedenen Posten. Die Leichtathletiker durften auch noch auf dem grossen Trampolin springen, und auf der Airtrack turnen. Danach gab es wieder etwas zu knabbern.

Nach der Pause haben wir unsere Jugendsporttagsspiele gespielt und turnten dann bis zum Feierabend fleissig weiter.

3. Trainingsnachmittag

Am Donnerstag haben wir wieder an unseren Jugendsporttagdisziplinen weiter trainiert. Wir hatten die Wahl zwischen: Barren, Stufenbarren, Sprung, Boden, 80 / 60 Meterlauf, Weitsprung, Hochweitsprung, Zielwurf und Springseilen. Man musste sich bei der Anmeldung für drei Dinge entscheiden und trainierte dann am Nachmittag an diesen Posten. Nach 25 Minuten haben wir die Posten gewechselt. Um 15:20 gab es wieder einen leckeren Zvieri. Bis 15:50 hatten wir Pause, danach konnten wir unsere letzte Disziplin durchführen. Um 16:45 haben wir nochmals Linienball und Jägerball gespielt.

4. Trainingsnachmittag

Am letzten Trainingsnachmittag haben die Leichtathletiker und die Geräteturner wieder getrennt geturnt. Bis zur Pause trainierten Alle ihre ausgewählten Disziplinen noch einmal, anschliessend übten wir für die Staffete. Nach der Zvieripause hatten wir ein Wahlprogramm, man konnte sich zwischen: Velo fahren, Inlineskates fahren, OL oder Aerobic eines aussuchen. Nach diesen zwei Stunden war die Trainingswoche leider auch schon wieder vorbei. Ich persönlich fand die Woche super cool!

VIELEN DANK AN DIE LEITER, DASS SIE UNS DIESE TRAININGSWOCHE ERMÖGLICHT HABEN.

DANKE AUCH AN DIE ELTERN, WELCHE UNS MIT LECKEREM ZVIERI VERWÖHNT HABEN.

Joline Frey und Ladina Fritschi