

1. August 2023

AUSSCHREIBUNG GRUNDLAGEN 1

GRUNDLAGEN LAUFTECHNIK / FOOTWORK

Datum: Sonntag, 5. November 2023

Zeit: 08.45-11.45

Ort: Sihlsports, Sihltalstrasse 63, 8135 Langnau a.A.

Verpflegung: ist Sache der Teilnehmer/innen

Leitung: Michael Spühler

Zielgruppe: Der Lehrgang richtet sich in erster Linie an ambitionierte Junior/innen, die bereits Clubtrainings besuchen und regelmässig an Schüler- oder anderen Turnieren teilnehmen. Daneben sind auch Trainer/innen, die sich für die Materie interessieren, herzlich willkommen.

Inhalt: In „Grundlagen 1 - Lauftechnik / Footwork“ geht es um typische Bewegungselemente, auf denen eine effiziente und moderne Lauftechnik im Badminton basiert. Diese werden fundiert erklärt, gezeigt und anschliessend ausgiebig eingeübt. Beispiele für solche Elemente sind: Laufschräge (vorund rückwärts), Side-steps, Nachstellschritte, Drehungen, Chinasprung, Umsprung usw.)

Weitere Themen sind: „Agility“ (Übungen zur Wendigkeit/Agilität) und „Rhythmisierung“ (zeitliche Abfolge von Bewegungen)

Kosten: Junior/innen: CHF 35.-; Trainer/innen: kostenlos (wird durch BVRZ übernommen).
Der Kursbeitrag wird vor Ort bar eingezogen.

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

Anmeldeschluss: Sonntag, 29. Oktober 2023!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse

Michi Spühler