

7. Juli 2024

AUSSCHREIBUNG AUFBAUMODUL 1

GRUNDÜBUNG 1 | SCHLÄGE - UND LAUFWEGE

Datum: Sonntag, 3. November 2024

Zeit: 12.45-15.45

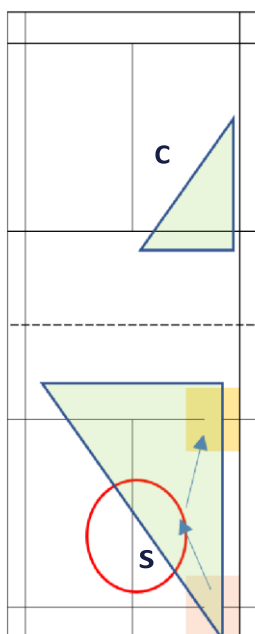
Ort: Sihlsports, Sihltalstrasse 63, 8135 Langnau a.A.

Verpflegung: ist Sache der Teilnehmer/innen

Leitung: Michael Spühler

Zielgruppen:

- Juniorentainer/innen, welche die Kurse Grundlagen 1 (Lauftechnik/Footwork) und Grundlagen 2 (Schlagtechnik) absolviert haben.
- Junior/innen U13 und jünger, welche die oben erwähnten Kurse absolviert haben
- Junior/innen U15/U17 (auf Empfehlung teilnehmender Juniorentainer/innen)



Grundübung 1

regelmässiges abwärts-kurz-lang | C spielt aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld bzw. Hinterfeld | S spielt aus dem Hinterfeld ins Vorderfeld und aus dem Vorderfeld ins Vorderfeld

Festigung folgender Lerninhalte

- defensive Lauftechnik in Kombination mit der Nachbereitung (Position von C)
- offensive Lauftechnik in einem regelmässigen Muster (Position von S)
- Technische Inputs zu den benötigten Schlägen

primäre Stufen für 1-Ball-Übung

1. gerade Verknüpfung regelmässig
2. gerade - diagonale Verknüpfung abwechselnd

Voraussetzung für weitführende bzw. komplexere Formen innerhalb des "grünen" Dreiecks.

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, 27. Oktober 2024!

Wir freuen uns auf eure Teilnahme.

Sportliche Grüsse

Michi Spühler