

„Jugi Seilziehen“

2017



Der Seilziehclub Mosnang startet 2017 das Pilotprojekt „Jugi Seilziehen“.

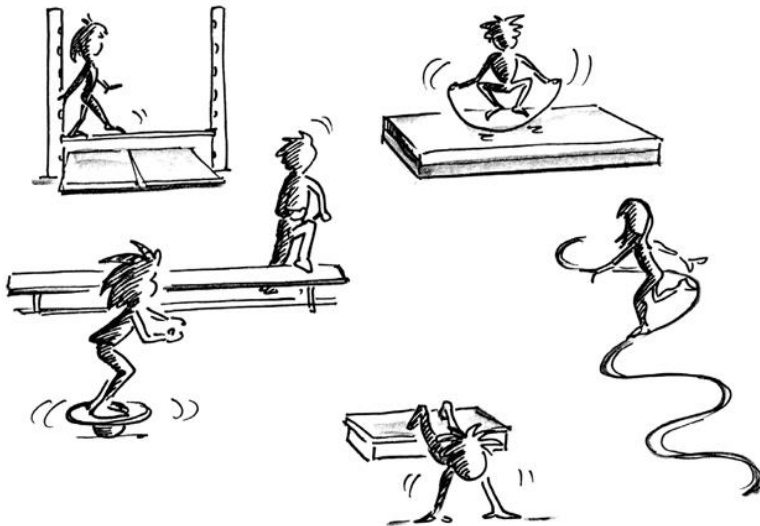
Ziel: Unser Ziel ist es, Schülerinnen und Schülern die Freude am Sport und vor allem am Teamsport weiterzugeben. Wir möchten mit unseren Trainings einerseits die physische Kraft der Athletinnen und Athleten fördern, sowie auch die mentale als Mitglied eines Teams und einer Gruppe. Mit dem Seiltraining werden wir den Jungs und Mädchen die Faszination des Seilziehsports nahebringen. Weitere Ziele sind an Schülerturnieren und der Schülerschweizermeisterschaft in einheitlichen Dress bekleidet, teilzunehmen.

Zusätzlich werden je nach Anfrage auch an anderen Turnieren teilnehmen (zBsp. Unihockeyturnier).

Zielgruppe: Mädchen und Jungs ab 4. Klasse - 2. Sek (ca. 9-13 Jahre alt)

Training: Das Training findet in der Testphase wöchentlich am Dienstag von 18:00 - 19:15 Uhr statt. Treffpunkt ist die Primarschulturnhalle. Aussensportkleider- sowie Innensportkleider sollten immer dabei sein.

Trainingsaufbau: Die Trainings sind polysportiv aufgebaut. Unihockey, Brennball oder andere Spiele sollen im Training, wie auch Kraft-, Koordinations- und Ausdauerposten enthalten sein. Trainings am Seil bereiten die Schüler für die Turniere vor und sind etwa gleich gewichtet wie die anderen Einheiten, wobei im Sommer die Trainingsanlage etwas mehr bevorzugt wird als im Winter.



Schülerturniere 2017: Bereits in diesem Jahr möchten wir mit mindestens einer Mannschaft an der Schülerschweizermeisterschaft das Können unserer Jüngsten unter Beweis stellen. Am folgendem Datum findet die Schülerschweizermeisterschaft statt:

27.08.2017 Schülerschweizermeisterschaft in Sevelen (SG) 14:00 Uhr

Seilziehen als Schüler: Seilziehen wird hauptsächlich als Kraftausdauersportart definiert. Da der körperliche Aufbau der Schüler noch nicht vollständig entwickelt ist um mit zusätzlichen Gewichten zu trainieren, verzichten wir auf diese. Wir werden uns das Körpergewicht, den Medizinball oder wenig Gewicht am Bock für das Training zu Nutzen machen.

Viele glauben, dass Seilziehen Rückenprobleme verursacht. Durch Seilziehen können tatsächlich Rückenspannungen entstehen. Diese werden jedoch durch das Training der Rücken - und Rumpfpattie, durch Technik und das Warm-Up der Muskeln bereits vor der Ausübung vorgebeugt. Da Seilziehen kein Kontaktsport ist, sind gröbere Verletzungen auszuschliessen.

Allgemeine Informationen über den Seilziehsport finden Sie auch in unserer kurzen Broschüre.



Trainer: Hauptverantwortlicher der Jugi Seilziehen ist Silvan Brändle. Silvan ist 21 Jahre jung und selbst seit mehreren Jahren aktiver Seilzieher. Markus Schnetzer (Jugendtrainer) und Michaela Koch (aktive Seilzieherin) werden ihn abwechselnd in den Trainings unterstützen. Beide sind als J+S Trainer anerkannt



Silvan Brändle



Michaela Koch



Markus Schnetzer



Manuel Alder

Kontaktangaben Trainer: Für uns ist es wichtig, dass wir das Vertrauen der Eltern haben und die Zusammenarbeit gut funktioniert. Bei Fragen oder Anregungen können die Eltern der Mädchen und Jungs uns jederzeit kontaktieren.

Silvan Brändle	077 471 32 95
Michaela Koch	079 469 99 16
Markus Schnetzer	079 267 00 36
Manuel Alder	076 423 55 73

Organisatorische Informationen:

- Für alle Anmeldungen an Wettkämpfe wird ein separates Blatt erstellt. Alle benötigten Infos, sowie ein Feld zur An- und Abmeldung sind darauf ersichtlich. Die von den Eltern unterzeichnete An- oder Abmeldung muss jeweils in das nächste Training mitgebracht werden.
- Für das Training am Seil sind nur Wander- bzw. Bergschuhe erlaubt (keine Nocken- oder Nagelschuhe)
- Abmeldungen für Trainings erfolgen bitte nur telefonisch an Silvan.
- Die Athletinnen und Athleten der "Jugi Seilziehen" werden nicht offiziell an der Hauptversammlung in den Verein gewählt - dies erfolgt erst ab dem Jugendalter.
- Es gibt keinen Jahresbeitrag für die Schüler. Für die Verpflegung nach dem Turnier (ausser Getränke) muss der Schüler selbst aufkommen, falls diese nicht vom Veranstalter offeriert wird.
- Die Tenüs für die Seilziehturniere werden vom Club bezahlt und am Turniertag den Schülern abgegeben und wieder eingesammelt.
- Während den Schulferien finden Trainings nur auf Wunsch statt.
- Das Pilotprojekt „Jugi Seilziehen“ wird mindestens bis September 2017 durchgeführt werden.

Anmeldung:

Anmeldetalon bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben den Trainern abgegeben werden:

Infos Kind:

Name:

Vorname:

Klasse:

Geburtsdatum:

Infos Eltern:

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ/Ort:

E-Mail:

Tel.:

Hiermit bestätige ich die Anmeldung für die „Jugi Seilziehen“ für mein Kind.

Ort /Datum

Unterschrift Elternteil