

„Jugi Seilziehen“

2018



Vom Pilotprojekt zur Trainingsgruppe

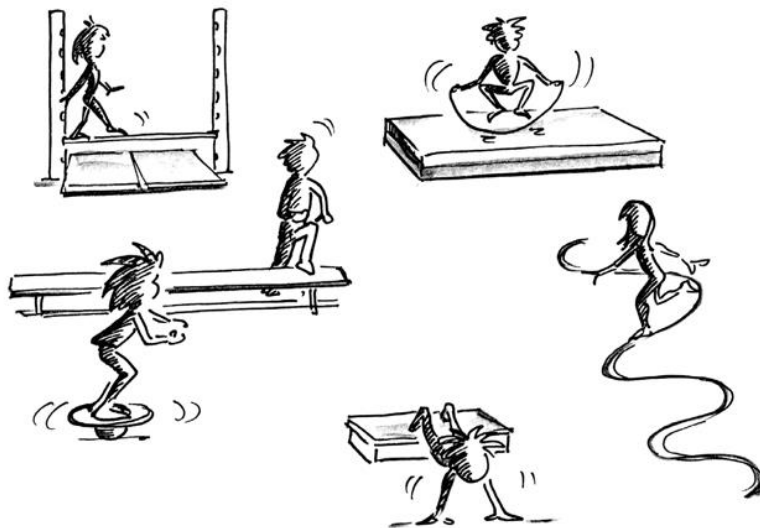
Ziel: Unser Ziel ist es, Schülerinnen und Schülern die Freude am Sport und vor allem am Teamsport weiterzugeben. Wir möchten mit unseren Trainings einerseits die physische Kraft der Athletinnen und Athleten fördern, sowie auch die mentale als Mitglied eines Teams und einer Gruppe. Mit dem Seiltraining werden wir den Jungs und Mädchen die Faszination des Seilziehsports nahebringen. Weitere Ziele sind an Schülerturnieren und der Schüler-schweizermeisterschaft 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. 9-14 Jahre alt)

Training: Das Training findet derzeit wöchentlich am Dienstag von 18:30 - 19:45 Uhr statt. Treffpunkt ist die Primarschulhalle. 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 2018:

03.06.2018	Waldkirch
09.06.2018	Mosnang
24.06.2018	Appenzell
26.08.2018	Sevelen (Schweizermeisterschaft)

Trainingsweekend 2018:

In diesem Jahr findet ein Trainingsweekend für die Schüler vom 21.4. - 22.04.2018 in Mosnang statt.

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 Manuel Alder. Manuel ist 20 Jahre jung und selbst seit mehreren Jahren aktiver Seilzieher. Als Hilfstrainer unterstützen Silvan Brändle, Pascal Rüegg, Michael Wenk und Michaela Koch (J&S Trainer) ihn.



Manuel Alder



Silvan Brändle



Pascal Rüegg



Michael Wenk



Michaela Koch

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.

Manuel Alder	076 423 55 73
Silvan Brändle	077 471 32 95
Pascal Rüegg	079 940 50 18
Michael Wenk	079 661 91 19
Michaela Koch	079 469 99 16

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 via Gruppenchat oder telefonisch an Manuel Alder
- 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 keine Trainings statt
- Der Wechsel von der JUGI zur Jugend ist einer separaten Regelung definiert

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