

Jugendarbeit in der SG Coburg

Wir treffen uns jeden Samstag von 15-17 Uhr zum Jugendtraining in der SG.

Wie sieht unser Training aus?

Erste Einheit:

- Begrüßung
- Spiele zum Aufwärmen, zur Verbesserung von Kondition und Ausdauer
- Ggf. Entspannungsübungen
- Stretching zur Muskellockerung

Zweite Einheit:

- Theroetischer Teil zum Schießtraining (Sicherheit, Umgang mit dem Sportgerät, Theorie zum äußeren und inneren Anschlag, Zielen etc.)

Dritte Einheit:

- Schießtraining: wir setzen die gelernte Theorie am Stand gemeinsam um

Vierte Einheit:

- Schießspiele
- Ggf. Wettkampfvorbereitung
- Stretching zur Muskelentspannung
- Gemeinsame Abschlußrunde

Was uns wichtig ist:

Beim Jugendtraining geht uns darum, den Jugendlichen einen zuverlässigen und verantwortlichen Umgang mit dem Sportgerät zu erlernen. Der Schießsport schult Konzentration und Ausdauer und bereitet den Jugendlichen großen Spaß.

Um einseitige körperliche Belastungen, gerade in der Wachstumsphase zu vermeiden, ist das eigentliche Schießtraining nur ein Teil unserer Übungseinheiten. Genauso wichtig sind uns die Spiele, in denen die Jugendlichen ergänzend Kondition und Muskelaufbau trainieren sowie einen gemeinsamen Teamgeist entwickeln.

Zentral bleibt beim ganzen Training aber die Freude und der Spaß unserer Jugendlichen am gemeinsamen Spiel und Sport! Ein enger Kontakt zu den Eltern ist dabei für uns selbstverständlich.

Neben dem regelmäßigen Jugendtraining werden weitere Aktivitäten über das Jahr durchgeführt, z.B. Zeltlager und Kanufahrt, W-Lan-Party, etc.

Ihre Vessela Matthes und Sylvia Schafmeister