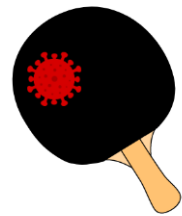


Eingereicht von (Kontaktperson für Fragen): Larissa Stebler Tel.: 079 956 40 57 Mail: larissastebler8@gmail.com	Projektname: Home-Training TTC Niedergösgen und TTC Winznau
Durchführungsort: Jede*r Zuhause im Garten oder Haus, verbunden waren wir mit Video über Skype	Geeignet für: Gruppengrösse: 3 – 12 Teilnehmer*innen
Benötigte Materialien: Alles, was der Haushalt hergibt: <ul style="list-style-type: none"> - Schnur oder Springseil - Tischtennisschläger und Bälle - PET-Flaschen - Yogamatte - Stuhl - Wand - WC-Papier Rolle - Laptop oder Handy mit Skype Programm 	Benötigte Vorbereitungszeit: Benötigte Durchführungszeit: Vorbereitungszeit für die Junioren: Material organisieren ca. 5 min Vorbereitungszeit für den Trainer: Individuell meist ca. 10-30 min Durchführungszeit: drei Mal die Woche jeweils 60 Minuten
Benötigtes Personal: Ein Trainer und trainingsfreudige Junioren	Kosten: gratis
Projektzusammenfassung (5 bis 15 Zeilen Maximum)	
<p>Das Ziel des Projektes war, dass die Junioren unserer Vereine trotz Lockdown einmal in der Woche miteinander trainieren können. Auf Wunsch der Teilnehmer wurde das Training nach zwei Probeversuchen auf drei Mal wöchentlich ausgebaut und meist machten auch Eltern und Geschwister freudig mit.</p> <p>Während einer Stunde machten alle, die vom Trainer vorbereiteten Koordinations- und Kraftübungen mit. Dabei wurden nicht nur Liegestütze und Rumpfbeugen gemacht, sondern abwechslungsreiche und kreative Übungen und Parcours zusammengestellt und absolviert. Ebenfalls auf Wunsch einiger Junioren durften sie selbst auch eine Trainingslektion zusammenstellen und durchführen.</p>	
Besondere Herausforderung:	
Nicht immer dieselben Übungen zu machen, sondern das Training so abwechslungsreich wie möglich zu gestalten. Auch Hilfsmaterialien konnten nur beschränkt eingesetzt werden, da es Gegenstände sein mussten, die in jedem Haushalt zu finden waren. Zudem sollten die Übungen von Junioren und Juniorinnen mit unterschiedlichen Leistungsniveaus durchgeführt werden können.	

Projekte während Corona



Erfahrungswerte:

Die Trainer hatten dabei vor allem gelernt zu improvisieren und mit wenigen Mitteln kreative Übungen zusammenzustellen. Vor allem konnte gelernt werden, dass man mit vielen Alltagsgegenständen einfache Koordinations- und Kraftübungen machen kann. Auch die Junioren konnten bei den von ihnen geleiteten Trainings diese Erfahrungen machen. Zudem haben alle gelernt, dass ein gemeinsames Training, in Zeiten mit grossen Einschränkungen, Spass macht und unglaublich guttut.

Fotos/Video

