

Leichtathletik – Springen: Attraktive Aufgaben stellen, Rückmeldungen geben

Die Athletinnen und Athleten lösen herausfordernde, attraktive Aufgaben und erleben ein motivierendes Training. Die Leiterperson legt wert darauf, dass die Teilnehmenden zahlreiche Erfolgserlebnisse haben und pflegt die Feedbackkultur.

Rahmenbedingungen

- Dauer: 60 Minuten
- Gruppengrösse: ca. 15
- Umgebung: Sporthalle
- Alter: 14 – 16 (Jugendtraining U16)



Lernziele

- Herausfordernde, attraktive Aufgaben lösen
- Motivierende Trainingsübungen erleben.
- Individuelle und gemeinsame Erfolgserlebnisse.
- Feedbackkultur pflegen

Training: Leichtathletik – Springen: Attraktive Aufgaben stellen, Rückmeldungen geben

Quelle: Swiss Athletics, Andrea Zryd



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO