

Zum Neujahr: Was sind Ihre sportlichen Vorsätze für 2020?

Wollen Sie Ihre Ausdauer oder Schnelligkeit verbessern? Ihre Kraft oder Koordination entwickeln? Oder noch mehr Beweglichkeit gewinnen? Um Sie in Ihren Bemühungen zu unterstützen, bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an Übungen an, um die konditionellen Aspekte und die koordinativen Fähigkeiten zu trainieren.



Wer seine Ausdauerfähigkeiten verbessern will, muss sich nicht über Stunden mit monotonem Training abquälen. Mit Variation der Methode und mit an die Sportart angepassten Belastungsformen und Rhythmen kann die Ausdauer vielfältig trainiert werden.

→ Ausdauer

Gut entwickelte Kraftfähigkeiten sind in (fast) allen Sportarten ein erfolgsrelevanter Faktor. Diese Übungen zeigen, wie die Grundlagen für ein späteres spezifisches Krafttraining geschaffen werden können.

→ Kraft

Im Sport entscheidet oft die Fähigkeit, etwas schnell und präzise zu tun über Erfolg oder Misserfolg. Zwar ist Schnelligkeit auch eine Frage der Gene, schneller werden können aber alle. Diese Übungen weisen den Weg.

→ Schnelligkeit

Wer im Aufwärmen dynamisch, also in Bewegung, und nach der Trainingseinheit statisch dehnt, macht das Wesentliche richtig. Um die Beweglichkeit zu verbessern, braucht es aber ein gezieltes Training.

→ Beweglichkeit

Gut entwickelte koordinative Fähigkeiten sind eine wichtige Grundlage für sportliches Handeln und motorisches Lernen. Früh übt sich auch hier, ausgelernt hat aber niemand.

→ Koordination



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO