

Schule macht Biathlon | Training und Bewerb

Ort: Biathlonzentrum Egg, Junkerau

Zielgruppe:

Sportinteressierte **Schulklassen** und deren **Lehrer** der **Volkschulen** in Vorarlberg. Bewegungsklassen und bewegte Klassen, die den Langlauf- und Biathlonsport kennen lernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – bloß die FREUDE an der Bewegung.

Termin 1: DO 17.01.2019 | 09:00-12:00

Termin 2 DO 24.01.2019 | 09:00-12:00

Inhalte:

In 2-3 Könnernstufen (die Schüler können sich selber zuteilen) machen wir zunächst ein Langlauftraining in der klassischen oder Skatingtechnik. Dabei geht es in erster Linie um das Erlernen oder die Verbesserung der Skitechnik. Dauer ca. 90min.

Parallel kann je eine Gruppe mit Luftdruckgewehren die Schießtechnik erlernen. Die Gewehre liegen sicher auf und können gefahrlos genutzt werden. Distanz ist 10m und das Erlebnis steht im Vordergrund. Dauer ca. 30min/Gruppe

Nach einer Pause beginnt der Staffelwettbewerb. Dabei geht es um das Team, die Gemeinsamkeit über Klassen hinweg und mit FREUDE gemeinsam Spaß zu haben.

Modus: Aus jeder Könnernstufe werden je zwei Personen gewählt. So entstehen 6er-Teams, die dann gegeneinander antreten. Die teilnehmenden Lehrer werden als Joker an die Teams gegeben.

Trainer: Diplom Biathlontrainer und ausgebildete Übungsleiter der Vorarlberger Vereine

Mitzubringen: eigene Langlaufausrüstung (Skating oder Klassisch), sofern vorhanden
Wintersportkleidung in mehreren Lagen für Training und Pausen
Eigene Jause, Tee wird bereitgestellt

Anmeldung: VSV Breitensport – Heribert Gitzoller (h.gitzoller@me.com) oder 0664/5402586
Bei der Anmeldung bitte die Schuhgrößen und Körpergrößen der Kinder, die eine Ausrüstung benötigen (Leihgebühr für das Set 3,-) mit angeben. Ebenfalls ob Skating oder Klassisch gelaufen werden soll.

