

Trainingsstunden in der JuSS

von Julia Gläss



Beim Basketball:



Vor dem Spiel wird erst einmal zu zweit trainiert



Da kann manchmal auch etwas schief gehen =D

Darauf folgt das gemeinsame Spiel:



Ein harter Kampf um den Ball!

Krafttraining:

Um Muskeln aufzubauen wird das **beliebte** Krafttraining angewendet ;)



Übung: An den Seilen hinaufklettern bis zum roten Streifen ganz am Ende



Übung: Körperspannung so lange wie möglich auf den Ringen halten



Übung: Liegestütze



Übung: Für die Rückenmuskulatur, den Oberkörper heben und senken

Fußball:

Ein weiteres beliebtes Spiel bei den Jugendlichen ist Fußball vor allem bei den Jungen ist diese Sportart sehr beliebt =)



Auch auf der Bank, als Auswechselspieler, wird mit der eigenen Mannschaft mit gefiebert!

Schwimmen:

Im Sommer ist die JuSS oft beim schwimmen. Im Freibad in Nessenreben, so wie bei der Sportfreizeit in das Nationale Jugendsportzentrum in Tenero am Lago Maggiore:

