

Riegenübersicht Sportgruppe Schlierbach

EIKi Turnen
Ziel der Riege: Das Kind turnt mit Mutter/ Vater gemeinsam, Beziehung und Vertrauen zueinander stärken, Freude an Bewegung wecken, seinen Körper kennen lernen, Selbstvertrauen fördern und soziale Kontakte knüpfen.
Inhalt der Turnstunden: Die Lektionen stehen jeweils unter einem Motto. Meist werden verschiedene Posten zum Thema aufgebaut. Fein- und Grobmotorik sollen dabei angesprochen werden und mit möglichst vielen Sinnen erlebt werden. Wir hüpfen, springen, klettern, kriechen, balancieren, schwingen, werfen, rollen, spielen ... eingefasst wird die Stunde mit unserem Ein- und Ausgangsritual, dem Muki-Zug.
Mindestalter: ca. 3 Jahre
Kinderturnen
Ziel der Riege: Gemeinsamer Spass am Turnen haben
Inhalt der Turnstunden: Polysport, Spiele, Stafetten, Hindernisläufe, Geräte, Posten turnen, bei schönem Wetter turnen wir draussen, Schnitzeljagd und vieles mehr. Freude am Turnen fördern.
Mindestalter: Eintritt in die Basisstufe Kindergarten bis und mit 1. Klasse
Jugi klein
Ziel der Riege: Attraktive Freizeitgestaltung, Bewegung durch Spiele, Teamgeist entwickeln, Sportbegeisterung fördern, Koordination fördern
Inhalt der Turnstunden: verschiedene Spiele, einfache Konditionsübungen, Vorbereitung auf Jugitag sowie Sporttag (jeweils im Frühling)
Mindestalter: Mädchen und Knaben der 2. bis und mit 3. Klasse
Jugi gross

Ziel der Riege: Attraktive Freizeitgestaltung, Bewegung durch Spiele, Teamgeist entwickeln, Sportbegeisterung fördern, Koordination fördern
Inhalt der Turnstunden: verschiedene Spiele, einfache Konditionsübungen, Vorbereitung auf Jugitag sowie Sporttag (jeweils im Frühling)
Mindestalter: Mädchen und Knaben der 4. bis und mit 6. Klasse
Volleyball Jugend
Ziel der Riege: Jugendlichen die Freude am Volleyball wecken.
Inhalt der Turnstunden: etwas Kraft/Ausdauer Technik und zum Schluss, Teilnahme am INV-Juniorenturnier.
Mindestalter: ab der 5.Klasse
Unihockey Jugend
Ziel der Riege: Unihockey spielen, junge Spieler fördern für die Wintermeisterschaft, Unihockeyturniere besuchen
Inhalt der Turnstunde: Kondition, Umgang mit Stock und Ball, Spielabläufe aufzeigen, erklären, ausführen
Mindestalter: 5. Klasse
Volleyball Damen
Ziel der Riege: eine gute Wintermeisterschaft spielen, Teilnahme an Turnieren
Inhalt der Turnstunden: Kraft, Ausdauer, erlernen und weiterentwickeln der Volleyballtechnik
Mindestalter: ab 16 Jahren
Unihockey Herren

Ziel der Riege: gute Resultate an Wintermeisterschaft der Sportunion, Teilnahme Turniere / Turnfeste, Spass am Spiel und der Bewegung
Inhalt der Turnstunde: Kondition, Grundlagen Unihockey, Spieltaktik, Spiele
Mindestalter: 1. bis 3. Oberstufe, je nach Niveau
Unihockey Plausch
Ziel der Riege: Plausch mässig Unihockey spielen.
Inhalt der Turnstunden: Unihockey plausch mässig in einer gemischten Gruppe spielen. Es wird bewusst auf eine Teilnahme einer Meisterschaft verzichtet, jedoch sind Teilnahmen an Plausch-Turnieren willkommen.
Mindestalter: Ab Oberstufe
Team Aerobic
Ziel der Riege: Fit bleiben durch ein Ganzkörpertraining, Teilnahme an STV Aerobic-Wettkämpfen und Turnfesten
Inhalt der Turnstunden: Wir verbessern unsere Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination durch ein Ganzkörpertraining zu mitreissender Musik. Wir erlernen gemeinsam eine Team Aerobic-Wettkampf-Choreographie mit sämtlichen verlangten Komponenten, um diese an Wettkämpfen und Turnfesten vorzuführen. Teamgeist und Freude am Sport werden bei uns grossgeschrieben.
Mindestalter: Ab 14 Jahren. Dann dürft ihr auch bei den Aktiven an Wettkämpfen teilnehmen
Polysport
Ziel der Riege: Interessantes und vielseitiges Training. Kameradschaft darf während und nach dem Training nicht fehlen. Sportlicher Ausgleich zum Arbeitsalltag.
Inhalt der Turnstunden: Vorbereitung auf Turnfeste, diverse Spiele und Sportarten
Mindestalter: Ab Oberstufe



Frauenturnen
Ziel der Riege: Frauen turnen
Inhalt der Turnstunden: Yoga, Line Dance, Bauch-Beine-Po-Training, Kondition, Kräftigung, Spass
Mindestalter: 16 Jahre