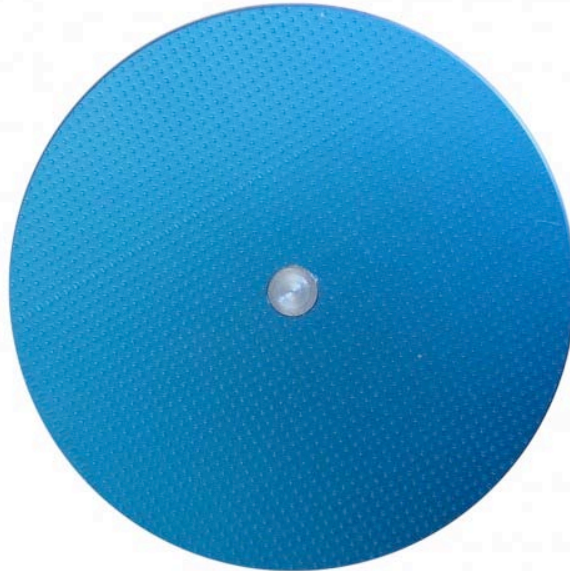




## ***Off-ice Training mit Drehscheibe und Balanceball***



Die Drehscheibe ist das klassische Hilfsmittel zum Üben von Pirouetten. Stimmt die Körperachse, gelingen auch Pirouetten und Sprünge. Mit Hilfe dieser Drehscheibe lässt sich abseits der Eisfläche die Körperspannung und –haltung sowie die Drehgeschwindigkeit trainieren. Dies sind wichtige Voraussetzungen für das Gelingen von Doppel- und Dreifachsprüngen.

Das Training wird kombiniert mit dem Flowin (Kraftprogramm), und im Wechsel mit Sprungübungen, sowie Therabandübungen

Der Kurs findet nach Absprache der Trainerinnen statt.

Training: ab Donnerstag, 19.8.2010, Turnhalle Peupliers, 17.15.-18.15 / Gruppe 1A, 1B, 2, 3

(je nach Anzahl Teilnehmer wird das Niveau in zwei Gruppen unterteilt)

Leitung: Jessica Corporan, J+S-Ausbildung in Off ice Training, selber Dreifach-Sprünge trainiert.

Kosten: 7 Trainings bis zu den Herbstferien 63.00 Fr.

Anmeldung bei Jessica Corporan 078/ 631 26 03