

## **Jahresbericht Leichtathletik 2017**

Wie gewohnt starteten wir nach den Weihnachtsferien mit dem Konditionstraining. Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Reaktion und Ausdauer sind wichtige Grundvoraussetzungen für die Leichtathletik-Disziplinen.

Gleichzeitig zum Konditionstraining wurde der Fokus auf die Technik gerichtet. Dies hiess Einführung, Aufbau und Verfeinerung der Disziplinen Weit- und Hochsprung, Kugel, Ausdauer, Hürden und Sprint.

Nach den Frühlingsferien trainierten wir bei schönem Wetter wieder auf der Aussenanlage, wo wir alle Disziplinen üben konnten.

In diesem Jahr nahmen wir an keinem Wettkampf teil. Einige Athleten sind noch zu jung und bringen zu wenig «know how» mit. Demzufolge besteht die Gefahr, dass sie überfordert sind und schlechte Erfahrungen machen würden.

Im Frühling sowie im Sommer hatten wir wieder einige Abgänge bei den älteren und jüngeren Trainingsgruppe zu verzeichnen. Dies auch der Grund, dass wir am diesjährigen Kränzli nicht teilnahmen.

Am Chlausabend führten wir verschiedene Spiele durch. Als Belohnung gab es für alle einen «Grittibänz».

Schlussendlich wünscht Kurt und ich allen ein spannendes und erfolgreiches Jahr 2018.

Debora Gerardi