

Judit beantwortet die Frage nach dem Sinn des Jugendtrainings so

Mit dem Training entwickelt sich

- **die Bewegungskultur**
- **die Fähigkeit, Situationen rascher zu erkennen**
- **die Fähigkeit, Aufgaben lösen zu können**
- **die Ausdauer**
- **ein guter Gemeinschaftsgeist**
- **die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination und die Technik**

Das Training hilft dem Organismus bei der funktionalen und morphologischen Entwicklung.

Bei uns erfahren die Jugendlichen Freude an Sport und Bewegung (aufgelockert durch viele Spiele) und lernen folgendes:

- **Laufen (schnell, lange)**
- **Springen (weit, hoch)**
- **Werfen (mehrere Arten)**
- **Bewegung mit Hilfsmitteln (z. B. Schlittschuhe, Inlines, Langlaufskis)**
- **Ballspiele (z. B. Unihockey)**