



Special Olympics Online Basketball Training

6. Jan 2021 von 17.30 – 18.30 Uhr

Liebe Freunde von Special Olympics,

aktuell ist das Sporttreiben in unseren Mitgliedseinrichtungen stark eingeschränkt. In dieser Phase möchten wir unseren Athlet*innen wieder die Möglichkeit bieten, gemeinsam von Zuhause aus Sport zu treiben. Beim Online Basketball Training nehmen alle Teilnehmer*innen von Zuhause aus per Videokonferenz teil. Das Schöne hierbei ist, dass sich die Teilnehmer während des Trainings gegenseitig sehen. Außerdem findet vor und nach dem Training eine kleine Austauschrunde statt. Wie bei allen unseren Online-Kursen steht also das soziale Miteinander im Vordergrund.

Da im Wohnzimmer ein großer Basketball und ein Basketballkorb fehl am Platz sind, stehen gerollte Sockenpaare und einfache Behältnisse als Korb- und Ballersatz im Mittelpunkt des Trainings. Zunächst werden mit Sockenpaaren verschiedene Geschicklichkeitsübungen durchgeführt. IM zweiten Teil findet dann ein basketballspezifisches Kräftigungstraining statt. Zum Abschluss gibt es dann einen Wurf-Wettbewerb.

Das Training findet zusammen mit unseren Kooperationsvereinen Paderborn Baskets und Science City Jena statt. Yannis Wiele, Co-Trainer bei den Baskets in der 2. Bundesliga und Felix Böckel (Science City Jena) leiten das Training.

Durchgeführt wird das Training mit der Video-Plattform Zoom. Die angemeldeten TeilnehmerInnen erhalten einen Tag vor dem Training den Link zur Videokonferenz. Anmelden können sich Interessierte einfach per Mail an m.albert@specialolympics-nrw.de.

Hier alle Infos nochmal im Überblick:

- Datum:** Mittwoch, 6. Januar 2021 von 17.30 – 18.30 Uhr
- Ansprechpartner & Anmeldung an:** Nico Herrmann
n.herrmann@specialolympics-nrw.de
Tel.: 0176-57867445
- Materialien:** Laptop/Smartphone mit Kamera und Mikrofon; Sportkleidung, zwei Paar Socken, ein Topf (oder anderes Behältnis), Handtuch, etwas zu Trinken
- Teilnehmerzahlen:** Max. 25 Athleten! (Entscheidend ist der zeitl. Eingang der Anmeldung!)

westenergie

