



## Kantonales Polysportlager Tenero 2021

---

### Informationen zu den Hauptsportarten

Während der ganzen Woche kannst du dich am Vormittag in deiner Hauptsportart verbessern. Nachfolgende Hauptsportarten stehen zur Auswahl. Für die gewählte Sportart müssen grundsätzlich keine Vorkenntnisse vorhanden sein.

Die Hauptsportart wählst du als Teilnehmerin/Teilnehmer bereits bei der Anmeldung aus.

**Kanu:** Spielerisch werden dir die Grundtechniken des Kanufahrens beigebracht. Auf dem See wird um die Wette gepaddelt, Geschicklichkeit geübt und Wasserschlachten ausgetragen. Grösstes Erlebnis wird eine Wildwasserfahrt auf dem Fluss werden. Schiesst das Adrenalin in die Adern?

**Biken:** Über schmale Wege und durch dichte Wälder gelangst du mit deinem Fahrrad an bisher unentdeckte Orte in der Natur. Auf abwechslungsreiche Aufstiege in deiner Stärkeklasse folgen rasante und actionreiche Abfahrten, wo du deinen Drahtesel auf besondere Weise zu beherrschen lernst. Natürlich können auch die Mädchen den Jungs mal zeigen, wie man richtig Velo fährt.

**Beachvolleyball:** Die Sonne brennt auf den Kopf, der schweissgebadete Körper ist verklebt mit Sand, es wird um jeden Ball gekämpft. Möchtest du auch die nötige Grundtechnik und Taktik erlernen, um gemeinsam im Team spannende Fights um Ball und Punkt zu spielen?

**Trendsport:** Lerne die neuesten und trendigsten Sportarten kennen. Von Ultimate und Baseball über Rugby bis zu Rollhockey. Du bekommst einen Einblick in all diese Sportarten. Täglich wird ein kleiner Match in der erlernten Sportart ausgetragen.

**Streetdance:** Abtanzen unter südlicher Sonne zu heissen Rhythmen. Ob Hip-Hop, Rap oder Salsa - deine Gruppe wählt nach eigenen Interessen die jeweilige Tanzform. Die gelernten Grundschrirte und Akro-Elemente werden zu einem Tanz zusammengefügt, der alle Zuschauer in den Bann zieht. Auch für Jungs!

**Akro:** Wer träumt nicht schon mal, wie ein Artist im Zirkus durch die Lüfte zu schweben? Wir üben akrobatische Elemente fürs Turnen, trainieren Sprünge fürs Skifahren (Snowboarden) und erleben die Schwerelosigkeit. Die auf dem Trampolin gelernten Saltos und Schrauben werden zu Showsprüngen ins Wasser verfeinert.

**Sportklettern:** Am sonnengewärmten Fels versuchst du mit eigener Kraft und gelernter Grifftechnik Meter um Meter nach oben zu kraxeln. Die Kameradschaft ist wichtiger denn je. Deine Sicherheit liegt in den Händen deines Kletterpartners und umgekehrt. Du wirst wunderbare Erfolge in der Natur erleben.

