

# Sport MITTEL SCHULE

## SPORTINFOS

Angebot einer vielseitigen, sportmotorischen Ausbildung

für unsere *Sport* SCHÜLER\*INNEN

- Sportmotorische Grundlagen  
Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Geschicklichkeit
- Skifahren
- Langlaufen
- Klettern
- Ballspiele - Basketball, Volleyball
- Leichtathletik
- Krafttraining - Emotion Life Center

- Geländewandern
- Klettern
- Radfahren
- Schwimmen
- Tennis & Padeltennis
- Tanzen
- Fußball
- Inlineskaten



### SMS Wintersporttage (jährlich)

- 5 Tage Hochkar

**ODER**

- 3 Tage Schladming

### Teilnahme an Wettkämpfen (verpflichtend)

- Bezirks- und Landesmeisterschaften ALPIN und LANGLAUF
- Schwimmmeisterschaften
- Crosscountry Lauf
- Bezirks- und Landesmeisterschaften Leichtathletik
- Skicross Landesmeisterschaft



## Herbst / Frühling (jeweils 12 Wochen)

### 1. & 2. KLASSE:

- **Dienstag Nachmittag von 14.30 bis 16.10 Uhr**  
Trockentraining (Turnsaal, Sportplatz, Gelände...)
- **Dienstag Nachmittag im Herbst von 13.45 bis 17 Uhr** Klettern in Gaflenz  
(Kosten ca. 10 €) - *freiwillige Anmeldung*  
Fahrt mit einem Kleinbus

### 3. & 4. KLASSE:

- **Donnerstag Nachmittag von 14.30 bis 16.10 Uhr**  
Trockentraining (Turnsaal, Sportplatz, Gelände...)
- **Donnerstag Nachmittag im Herbst von 13.45 bis 17 Uhr** Klettern in Gaflenz  
(Kosten ca. 10 €) - *freiwillige Anmeldung*  
Fahrt mit einem Kleinbus

## Winter (12 Wochen)

### Winterstundenplan ab Anfang Dezember

- **Dienstag & Donnerstag Skitraining oder Langlauftraining von 11.45 Uhr bis 16.10 Uhr** - auch alpines Renntraining in Zusammenarbeit mit Skiclub Göstling möglich - *Mitgliedschaft ist Voraussetzung.*
- Fahrt mit Bus aufs Hochkar (Fahrtkostenzuschuss von ca. 100 € pro Jahr)
- Anmeldung für die Wintersportarten erfolgt jeweils im Frühling und ist verbindlich.
- Vor dem Schneetraining gibt es eine Suppe in der Latschenalm (Verein der Freunde übernimmt diese Suppenkosten - *Mitgliedschaft erwünscht*)
- Vor dem Langlaufen gibt es einen Tee in Hochreith bei Familie Zettel (Verein der Freunde übernimmt auch Teekosten)

### Zusätzliches Angebot

- Schülerliga Knaben  
nachmittags 2 Stunden Fußball und Teilnahme an Turnieren
- Schülerliga Mädchen  
nachmittags zusätzlich 2 Stunden Fußball und Turniere

