

Samstag, 19. Oktober 2024



Kreiskurs: Jugend, Aktive + RG

ZEIT	HALLE - 1 (UG)	HALLE - 2 (UG)	HALLE - 3 (UG)	HALLE - 4 (OG)	HALLE - 5 (OG)	HALLE - 6 (OG)
09:15 - 09:50	ANMELDUNG + BEGRÜSSUNG (EG)					
10:00 - 10:20	GEMEINSAMES EINLAUFEN (UG)					
10:30 - 11:30	<b>Geräteturnen</b> Flic-Flac - Ideen und Aufbauübungen für alle Stufen. Max. 28 Teilnehmer	<b>Gymnastik</b> Kreatives Choreografieren mit kreativen Methoden Max. 30 Teilnehmer	<b>LA - Sprung</b> von Mehrfachsprüngen zum weiten Satz. Max. 28 Teilnehmer	<b>Fangen + Werfen</b> mit verschiedenen Bällen Max. 21 Teilnehmer	<b>Raufen- und Zweikampf Spiele</b> Max. 28 Teilnehmer	<b>Sportverletzungen</b> RG + Aktive / Jugend Offen für alle. (18 RG + 10 KK) Max. 28 Teilnehmer
11:40 - 12:40	<b>Geräteturnen</b> Flic-Flac - Ideen und Aufbauübungen für alle Stufen. Max. 28 Teilnehmer	<b>Kräftigung in der Gymnastik</b> Core Stability, Kräftigung für bessere Bewegungsführung Max. 30 Teilnehmer	<b>LA - Sprung</b> von Mehrfachsprüngen zum weiten Satz. Max. 28 Teilnehmer	<b>Teddy Dance Flow</b> Entdecke deine Beweglichkeit und erlebe neue Bewegungsinputs und fühl dich danach frei. Max. 28 Teilnehmer	<b>Raufen- und Zweikampf Spiele</b> Max. 28 Teilnehmer	<b>Rhythmische Gymnastik</b> Theorie / News Nicht wählbar.
12:40 - 13:40	MITTAGSPAUSE					
13:40 - 14:40	<b>Geräteturnen</b> Spielerisches Krafttraining im Aufwärmen. Max. 28 Teilnehmer	<b>Volleyball</b> Spielformen und Aufbauideen Max. 28 Teilnehmer	<b>Leichtathletik</b> Hindernisparcours Max. 28 Teilnehmer	<b>Turnen mit Langbank</b> Max. 28 Teilnehmer		<b>Rhythmische Gymnastik</b> RG Lektionen sind nicht wählbar.
14:50 - 15:50	<b>Show Time</b> von der einfachen Choreo zur Show. Max. 28 Teilnehmer	<b>Volleyball</b> Spielformen und Aufbauideen Max. 28 Teilnehmer	<b>Leichtathletik</b> Hindernisparcours Max. 28 Teilnehmer	<b>Cardio Toning</b> Warm up, Herz-Kreislauftraining in verschiedenen Variationen. Kräftigungsübungen mit/ohne Hilfsmittel. Koordination Cool down und Stretching Max. 62 Teilnehmer		<b>Rhythmische Gymnastik</b> RG Lektionen sind nicht wählbar.
16:00 - 16:30	AUSWERTUNG - ABSCHLUSS					

02.09.2024