

SWC E Kadermaßnahmen 2015 / 2016						
E Kadermaßnahme 05.12.2012 Goethe Gymnasium 09:30 - 15:00 Uhr						
Motivation/Ausdauer						
Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4 Block Sprint / Sprung /Wurf	Gruppe 5 Stab RT Halle	Tehmen/Referenten
9:30 - 10:00	gemeinsames Aufwärmen alle Gruppen					
10:05 - 10:35	Block 1 Sprint Alois Brandl	Block 2 Weit Andrea Holzapfel	Block 3 , Wurf, Medizinball Wilfried Heim Caballero	Sprint/Sprung/ Wurf Markus Bösl	Stab mit Filmen Jan Ropohl Josef Koller	Alois Brandl
10:40 - 11:10	Block 2 Weit Andrea Holzapfel	Block 3 , Wurf, Medizinball Wilfried Heim Caballero	Block 1 Sprint Alois Brandl			Markus Bösl
11:15 - 11:45	Block 3, Wurf, Medizinball Wilfried Heim-Caballero	Block 1 Sprint Alois Brandl	Block 2 Weit Andrea Holzapfel			Andrea Holzapfel
11:45-13:00	gemeinsame Mittagspause					
	Hans Dyka 1964, mit dem Fahrrad zu den Olympischen Spielen nach Tokyo					
	Horst Gesell, Erfolg im Leistungssport, Voraussetzung für die langfristig erfolgreiche Entwicklung von Athleten					
13:00 - 13:20	Horst Gesell, Lauf dich fit	Turnen	Turnen	Sprünge	Turnen	Turnen, Josef Koller, Jan Ropohl, Malin Miksch
13:20 - 13:40	Turnen	Horst Gesell, Lauf dich fit				
13:40 - 14:00		Turnen	Horst Gesell, Lauf dich fit	Leistungstests Stabilisati Jenny Lehmann	Leistungstests Stabilisation Jenny Lehmann	
14:00-14:20	Block 4 Turnen					Dr. Jenny Lehmann Dr. der Sportwissenschaft Uni Regensburg
14:20-15:00	Block 5 Stabilisation Jenny Lehmann, Sportzentrum Uni Rgbg	Block 4 Stabilisation Jenny Lehmann, Sportzentrum Uni Rgbg	Block 4 Stabilisation Jenny Lehmann, Sportzentrum Uni Rgbg	Turnen	Turnen	