

# SWC E Kadermaßnahmen 2014 / 2015

E Kadermaßnahme 06.12.2012 Goethe Gymnasium 09:30 - 15:00 Uhr

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4 Block Sprint / Block Hoch	Gruppe 5 Stab	Themen/Referenten
9:30 - 10:00	<b>gemeinsames Aufwärmen alle Gruppen</b>					
10:05 - 10:40	Block 1 Hürden Julia Liedl	Block 2 Sprung ABC Georg Hofmeister	Block 3 , Wurf Matthias Küsters	Sprint Sprung: Peter Hargasser Hoch: Tim Kutzner	Jan Ropohl Josef Koller	Julia Liedl, Bayer. Meisterin 400 m Hü
				Technik	Technik	
	Block 2 Sprint/Sprung ABC Georg Hofmeister	Block 3 , Wurf Matthias Küsters	Block 1 Hürden Julia Liedl			Matthias Küsters, Bayer. Meister Zehnkampf
11:25 - 12:00	Block 3, Wurf Matthias Küsters	Block 1 Hürden Julia Liedl	Block 2 Sprung ABC Georg Hofmeister			Nachwuchs Cheftrainer LG Telis
12:05 - 12:45	<b>gemeinsame Mittagspause</b>					
12:45 - 13:55	Block 4 Turnen oder Zirkeltraining			Leistungstests Stabilisation Jenny Lehmann	Leistungstests Stabilisation Jenny Lehmann	Dr. Jenny Lehmann Dr. der Sportwissenschaft Uni Regensburg
	Block 5 Stabilisation Jenny Lehmann, Sportzentrum Uni Rgbg	Block 4 Stabilisation Jenny Lehmann, Sportzentrum Uni Rgbg	Block 4 Stabilisation Jenny Lehmann, Sportzentrum Uni Rgbg	Sprungkraft	Turnen	Peter Hargasser Dozent Sportzentrum Uni Regensburg
14:50 - 15:00	<b>gemeinsame Abschlussbesprechung</b>					
						Jan Ropohl
						Josef Koller