SWC E Kadermaßnahmen 2014 / 2015

E Kadermaßnahme 22.11.2014 Goethe Gymnasium 09:30 - 15.00 Uhr

Zeit	Gruppe 1 (Werfer)	Gruppe 2	Gruppe 3	Gruppe 4 , erweiterter Kader	Gruppe 5, Stabhochsprung
09:30 - 10:00	gemeinsames Aufwärmen alle Gruppen				
10:00 - 10:30	Koordination Sven Engelmann	Wurf Stephan Seek	Weitsprung Andrea Holzapfel	Block Sprint Steffi Pietsch Block Hoch Tim Kutzner	Jan Ropohl Josef Koller
10:30 - 11:00	Weitsprung Andrea Holzapfel	Koordination Sven Englmann	Wurf Stephan Seek	Block Technik/Koordinationstraining	Technik
11:05 - 11:35	Wurf Stephan Seek	Weitsprung Andrea Holzapfel	Koordination Sven Englmann		
11:40 - 12:25	Wurf Stephan Seek	Lauf Udo Reichl	Lauf Hans Merkl	Technikanalyse	Technikanalyse
12:25 - 12:50	gemeinsame Mittagspause				
12:50 - 13:30	Turnen	Turnen	Turnen	Leistungstests	Leistungstests
13:30 - 14:00	Turnen	Turnen	Turnen	Leistungstests Dehnen	Leistungstests Dehnen
14:15 - 15:00	richtiges Dehnen			blockspezifischer Konditionszirkel	Turntest oder Turnzirkel

Tehmen/Referenten

Block 1 Koordination Sprint
Sven Englmann, B Trainer Sprint

Block 2 Sprung ABC
Andrea Holzapfel, B Trainer Sprung

Block 3 Wurf
Stephan Seek, BLV Trainer

Block 4 Lauf
Udo Reichl, Hans Merkl
Lauftrainer SWC Leistungsgruppe

Block 5 Turnen (gemeinsam mit Stabis)
Jan Ropohl
Eva Schwan
Josef Koller

Block 6 Dehnen
Caro Schönleber
Sport Physiotherapeutin