

LL-TRAININGSPLAN KI 1 - SCH 1



Sommer 2013

Fleckalm

Rollertraining

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
09.07.13	Roboter & Ingenieur	Gewöhnung ans Gerät, Gleichgewicht, Bremsen	Hütchentransport
16.07.13	Kartenspiel	Gleichgewicht, Gleiten, Technik ohne Stöcke	Staffel
23.07.13	Pflasterfangen	Gewöhnung an Stöcke, Tempogefühl, 2:1 asymmetrisch	Mannschaftsball
30.07.13	Fangenspiel	Gleiten m. Armschwung, technik mit Stangen	Schwarzer Mann
06.08.13	Spiele	Unterschied 2.1 sym/asym, Technik mit Stöcken	Schlafender Riese
13.08.13	Biken MTB	Biken MTB	Biken MTB
20.08.13	Schleifenraub	Asymmetrisch, Gleichgewicht, Spiele	Stabilisieren
27.08.13	Trainingskurs Seefeld	Trainingskurs Seefeld	Traningskurs
03.09.12	Clubmeisterschaft	Clubmeisterschaft	Clubmeisterschaft
10.09.13	Atom und Molekül	Technik Allgemein	Kartenspiel
17.09.13	Hockey	Gleichgewicht, Gleiten, Abstoss	Dehnen
24.09.13	Ausdauer	Ausdauer Richtung Kirchberg	Ausdauer
01.10.13	Freesby	Völkerball	Paarbewerb
08.10.13	Fangenspiel	Abwechselnd Beine/Arme	Spiel

jeweils DIENSTAG von 16.30 bis 18.00 !!!

Nicht vergessen: selbständiges Training ! Ausdauer, Dehnen, Stabilisieren !!!

Jeden 3. Samstag ist zusätzlich ein Bezirkstraining beginnend am 08.06.2013