



# LL-BIA TRAININGSPLAN KI 1 - SCH 1



## Sommer 2014

## Schwarzsee

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
26.05.2014	Gymnastik, Lauf ABC	Kräftigung, Stabilisation	Fussball
02.06.2014	Aufwärm Spiele	Fitnessparcours	Würfelstaffel
09.06.2014	Gymnastik mit Stöcken	Allg. Stockübungen, Geländewalken	Stockraub
16.06.2014	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>
23.06.2014	Biken bei trockenem Wetter	Biken bei trockenem Wetter	Biken
30.06.2014	Herr und Hund m. Stöcke	1/4 Technik m. Stöcke, 1/2 Gelände, Schrittsprünge	Spiele
07.07.2014	Pflasterfangen, Versteinern	Crosslauf um den See	Völkerball
14.07.2014	Biken bei trockenem Wetter	Biken bei trockenem Wetter	Biken bei trockenem Wetter
21.07.2014	Gymnastik	Kräftigung	Kräftigung
28.07.2014	Gymnastik mit Stöcken, Dehnen	20min Technik Skatingsprünge + Anwendung im Gelände	Paarfangen, Stabilisieren
04.08.2014	Lauf ABC	Lauf um den Schwarzsee	Dehnen
11.08.2014	Roboter und Ingenieur	Schnelligkeit Kurze Sprints	Schwimmen
18.08.2014	Ballontreibjagt	Partnerübungen zur Kräftigung	Völkerball
25.08.2014	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>
01.09.2014	Gymnastik, Dehnen	Geländetour mit Stöcken	Geländetour mit Stöcken
08.09.2014	Rettungsfangen	Fitnessparcours	Freesby
15.09.2014	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>	<b>TEST Langau</b>
22.09.2014	Spiele	Spiele	Spiele

jeweils MONTAG von 17.00 bis 19.00 !!! Uhr

Wöchentlich mindesten 1 x Selbständiges Ausdauertraining und Dehnen

# LL-BIA TRAININGSPLAN KI 1 - SCH 1

## Sommer 2014

## Fleckalm

## Rollertraining

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
08.07.2014	Roboter & Ingenieur	Gewöhnung ans Gerät, Gleichgewicht, Bremsen	Hütchentransport
15.07.2014	Kartenspiel	Gleichgewicht, Gleiten, Technik ohne Stöcke	Staffel
22.07.2014	Pflasterfangen	Gewöhnung an Stöcke, Tempogefühl, 2:1 asymmetrisch	Mannschaftsball
29.07.2014	Fangenspiel	Gleiten m. Armschwung, technik mit Stangen	Schwarzer Mann
05.08.2014	Spiele	Unterschied 2.1 sym/asym, Technik mit Stöcken	Schlafender Riese
12.08.2014	Biken MTB	Biken MTB	Biken MTB
19.08.2014	Schleifenraub	Asymmetrisch, Gleichgewicht, Spiele	Stabilisieren
26.08.2014	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Traningskurs</b>
02.09.2014	<b>Clubmeisterschaft</b>	<b>Clubmeisterschaft</b>	<b>Clubmeisterschaft</b>
09.09.2014	Atom und Molekül	Technik Allgemein	Kartenspiel
16.09.2014	Hockey	Gleichgewicht, Gleiten, Abstoss	Dehnen
23.09.2014	Ausdauer	Ausdauer Richtung Kirchberg	Ausdauer
30.09.2014	Freesby	Völkerball	Paarbewerb
07.10.2014	Fangenspiel	Abwechselnd Beine/Arme	Spiel

jeweils DIENSTAG von 16.30 bis 18.00 !!!

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