

# Frühlingsweiterbildungskurs der Aktivriegen- und JugileiterInnen

## Samstag 21. März 2009 in Teufen

### Arbeitsplan

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Aula
12.30 - 12.40	<b>Begrüssung/ Organisatorisches</b>			
12.45 - 14.00	<b>A1 Leichtathletik Sprünge</b> vom in die Höhe springen zum Flop	<b>B1 Geräteturnen Schaukelringe</b> Grundlagen	<b>C1 Spiel Minivolleyball</b> Varianten zum Mannschaftsspiel	<b>D1 Gymnastik Jugend Unterstufe</b> Zirkus aus dem Jugi-Hit
14.05 - 15.05	<b>A2 Leichtathletik Jugend</b> spielerisches Sprungkraft- Training	<b>B2 Geräteturnen</b> für Fortgeschrittene verschiedene Elemente	<b>C2 Spiel Badminton</b> variantenreich trainieren	<b>D2 Gymnastik Akrobatik</b> Partner- und Gruppenelemente
15.05 - 15.35	<b>Pause</b>			
15.35 - 16.45	<b>A3 Leichtathletik Ausdauer</b> Formen zum Trainingsaufbau	<b>B3 Geräteturnen Barren</b> persönliche Weiterbildung	<b>C3 Spiel Jugend</b> Ideenbörse für spielerisch kämpfen	<b>D3 Gymnastik Hip Hop</b> Elementenkombination
16.50	<b>Kursbesprechung/ Rückgabe Kursausweise</b>			

Grundsätzlich können alle Lektionen besucht werden.