

# Frühlingsweiterbildungskurs der Aktivriegen- und JugileiterInnen Samstag 6. März 2010 in Appenzell

## Arbeitsplan

Zeit	Gymnastik	Leichtathletik	Spiel	Geräteturnen	Zeit
12.30 - 12.45	<b>Begrüssung/ Organisatorisches</b>				12.30 - 12.45
13.00 - 14.30	<b><u>A1</u> Gymnastik</b> Basics in der Gymnastik <i>(alle Altersstufen)</i>	<b><u>B1</u> Leichtathletik</b> spielerisches Sprungkrafttraining <i>(Kids/ Unterstufe)</i>	<b><u>C1</u> Spiel</b> Spiel- und Kombinationsformen Volleyball <i>(Aktive, Oberstufe)</i>	<b><u>D1</u> Geräteturnen</b> Grundvoraussetzungen (neues Kernkonzept, technische Grundlagen) <i>(alle Altersstufen)</i>	13.00 - 14.30
14.35 - 15.45	<b><u>A2</u> Gymnastik</b> Methodik/Didaktik als Anwendung in der Gymnastik <i>(alle Altersstufen)</i>	<b><u>B2</u> Leichtathletik</b> vom in die Höhe springen zum Hochsprung <i>(Jugend)</i>	<b><u>C2</u> Spiel</b> Spielbörse <i>(Aktive, Oberstufe)</i>	<b><u>D2</u> Geräteturnen</b> Grundvoraussetzungen (Kraft und Beweglichkeit) <i>(Jugend)</i>	14.35 - 15.45
15.45 - 16.15	<b>Pause</b>				15.45 - 16.15
16.20 - 17.30	<b><u>A3</u> Gymnastik</b> Zeitgenössischer Tanz <i>(persönliche Weiterbildung)</i>	<b><u>B3</u> Leichtathletik</b> spielerisches Sprungkrafttraining <i>(Aktive)</i>	<b><u>C3</u> Spiel</b> Spielbörse <i>(Unterstufe, Kids)</i>	<b><u>D3</u> Geräteturnen</b> Grundvoraussetzungen (Wiederholungsungs- lektion D2) <i>(Aktive)</i>	16.20 - 17.30
17.30	<b>Kursbesprechung/ Rückgabe Kursausweise</b>				17.30

Die Beschriebe zu den Lektionsinhalten sind auf der Rückseite zu finden

