

TRAININGSPROGRAMM FÜR ATHLETINNEN AB 8 JAHREN (INKL. GOLD/SILBER LA-LB-LC-LD-LE)

Ein ganzer Tag wird empfohlen, Halbtage ist jedoch auf Anfrage und je nach Teilnehmerzahl möglich.

Uhrzeiten		Montag, 24. August	Dienstag, 25. August	Mittwoch, 26. August	Donnerstag, 27. August	Freitag, 28. August
9.00-10.00	1h	Allgemeine körperliche Vorbereitung / Athletik, Propriozeption, Sprungvorbereitung	Pilates	Allgemeine körperliche Vorbereitung mit Tennisball	Pilates	Aktive/Passive Beweglichkeit, Aufwärmen für BD-Training / Wellen-Sequenzen
10.00-12.00	2h	Spezifische körperliche Vorbereitung + BD	Vorakrobatik und Sprünge	Spezifische körperliche Vorbereitung + BD / Gleichgewichte	Vorakrobatik und Sprünge	Spezifische körperliche Vorbereitung + BD
12.00-13.00	1h	Reifen 2 GR: Geräteelemente + Risiken / Aufbau neuer Übungen / Ausführung	Ball: Geräteelemente + Risiken	Seil 2 GR: Geräteelemente + Risiken / Aufbau neuer Übungen / Ausführung	Doppelgerät – Koordination der Geräteelemente mit Risiken	Tanzschritte mit Gerät / DA-Sequenz
13.00-14.00	1h	Pause	Pause	Pause	Pause	Fotos, Autogramme, Abschlussgrüße und Eis
14.00-16.00	2h	Klassischer Tanz Stange/Zentrum	Aktive/Passive Beweglichkeit	Klassischer Tanz Stange / Spitze-Fouetté	Aktive/Passive Beweglichkeit	
16.00-17.00	1h	Grundhandhabung des Geräts / Arbeit an Würfeln und Boomerang	Rhythmische Tanzschritte mit/ohne Gerät	Keulen: Geräteelemente + Risiken	Rhythmische Tanzschritte mit/ohne Gerät	

*Der Aufbau neuer Übungen und die Arbeit an der Ausführung sind den Vereinsathletinnen und -athleten vorbehalten. Für externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer nur auf Anfrage und gegen einen Aufpreis möglich

