

TRAININGSPROGRAMM FÜR ATHLETINNEN BIS 8 JAHRE

Für Mädchen und Jungen bis 8 Jahre: Halbtage empfohlen von 9:00 bis 12:30 Uhr, mit Mittagspause bis 13:00 Uhr. Ausnahme Freitag: Abschlussaktivität bis 14:00 Uhr vorgesehen. Snackpause: 10 Minuten alle 2–3 Trainingsstunden. Die Jüngsten können auf Anfrage und je nach Teilnehmerzahl auch ganztags trainieren.

Uhrzeiten		Montag, 24. August	Dienstag, 25. August	Mittwoch, 26. August	Donnerstag, 27. August	Freitag, 28. August
9.00-10.00	1h	Bewegungsspiel + Seil und Ball	Klassischer Tanz	Bewegungsspiel in Gruppen + Basiselemente	Klassischer Tanz	Aufwärmen mit Musik
10.00-11.00	1h	Spezifische körperliche Vorbereitung + BD	Kreatives Gerät (Band/Seil)	Reifen und Ball in spielerischer Form	Kreatives Gerät (Keulen/Tennisbälle)	Spezifische körperliche Vorbereitung + BD
11.00-12.30	2h	Grundlegende Geräteelemente	Aktive/passive Beweglichkeit / Motorische Koordination	Grundlegende Geräteelemente	Aktive/passive Beweglichkeit / Allgemeine motorische Koordination	Reaktivierung der aktiven/passiven Beweglichkeit. Tanzschritte mit Gerät
12.30-13.00	30min	Pause	Pause	Pause	Pause	Pause
13.00-14.00	1h					Fotos, Autogramme, Abschlussgrüße und Eis

Das Programm ist unverbindlich und kann je nach Anzahl der Anmeldungen geändert werden.

