

Vorläufiger Stundenplan

Zeit	Halle 1	Halle 2	Halle 3	Halle 4
09.45 – 10.00	Eröffnungsrede, Begrüßung, Ehrung, Gruppenfoto			
10.00 – 10.15	Gemeinsames Aufwärmen			
10.15 – 11.45	SV gegen Messer und Stock (Bernd)	Angriffstechniken im Wettkampf (Yannick)	Kleine Spiele (Mike)	Methoden zur Verbesserung der spezifischen Koordinationsfähigkeit (Thomas) 2 UE
11.45 – 12.00	Pause			
12.00 – 13.30	Special Kicks (Mike und Jan)	SV- Hapkido (Bernd)	Grundschule (Thomas)	Methoden zur Verbesserung der spezifischen konditionellen Fähigkeiten (Yannick) 2 UE
13.30 – 14.00	Pause			
14.00 – 15.30	Akrobatik (Jan)	Pratzentraining für Kids (Yannick)	Schrittkampf (Thomas)	Biomechanik in der SV (Bernd) 2 UE
15.30 – 15.45	Pause			
15.45 – 16.30	Freestyle (Jan)	Kontertechniken im Wettkampf (Yannick)	Taekwondo für Kids (Thomas)	Regenerationsförderndes Programm als Teil der Trainingsplanung – Entspannung (Mike) 1 UE