

3. Lehrgang Bezirksjugendtraining am 16.06.2018 ab 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr Stundenplan

Datum	Uhrzeit von bis	Trainer/Referent	Inhalte
16.6.2018	10:00-10:15	Nina Hölzen, Hermann Riesen, Gottfried Crützen	Begrüßung der Teilnehmer zum 3.Bezirksjugendtraining 2018 Besprechung und Ablauf des Tages
16.6.2018	10:15-10:50	Nina Hölzen,	Aufwärmen und Dehnen Bewegungstraining auf den Schaukelbrettern und Bällen Gleichgewichtsübungen auf dem Kreisel
16.6.2018	10:50 -11:00	Nina Hölzen  Hermann Riesen	Kontrolle der Sportgeräte zur LG 3-Stellung und Freihandanschlag
16.6.2018	11:00-12:30	Nina Hölzen	Erklärung des Knieendanschlages für die 3-Stellungsteilnehmer. Bei Teilnehmer die nicht 3-Stellung schießen, Überprüfung des Stehendanschlages. Nullpunktkontrolle 3x10 Schuss LG-3 Stellung oder nur freihand 20 Schuss.
16.6.2018	12:30-13:00		Mittagspause
16.6.2018	13:00-14:00	Nina Hölzen, Hermann Riesen	Entspannungsübungen und Nullpunktkontrolle Abzugstraining (auf Scatt Anlagen)
16.6.2018	14:00-16:00	Nina Hölzen, Hermann Riesen	LG 3-Stellung 3x20 Schuss oder nur freihand 2x20 oder 2x40 Schuss nach der Sportordnung
16.6.2018	16:00-16:30	Nina Hölzen, Hermann Riesen	Abschlussbesprechung