

# LL-TRAININGSPLAN KI 1 - SCH 1



**Sommer 2013**

**Fleckalm**

**Rollertraining**

Datum	Aufwärmen	Hauptteil	Schluß
09.07.13	Roboter & Ingenieur	Gewöhnung ans Gerät, Gleichgewicht, Bremsen	Hütchentransport
16.07.13	Kartenspiel	Gleichgewicht, Gleiten, Technik ohne Stöcke	Staffel
23.07.13	Pflasterfangen	Gewöhnung an Stöcke, Tempogefühl, 2:1 asymmetrisch	Mannschaftsball
30.07.13	Fangenspiel	Gleiten m. Armschwung, technik mit Stangen	Schwarzer Mann
06.08.13	Spiele	Unterschied 2.1 sym/asym, Technik mit Stöcken	Schlafender Riese
13.08.13	Biken MTB	Biken MTB	Biken MTB
20.08.13	Schleifenraub	Asymmetrisch, Gleichgewicht, Spiele	Stabilisieren
27.08.13	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Trainingskurs Seefeld</b>	<b>Traningskurs</b>
03.09.12	<b>Clubmeisterschaft</b>	<b>Clubmeisterschaft</b>	<b>Clubmeisterschaft</b>
10.09.13	Atom und Molekül	Technik Allgemein	Kartenspiel
17.09.13	Hockey	Gleichgewicht, Gleiten, Abstoss	Dehnen
24.09.13	Ausdauer	Ausdauer Richtung Kirchberg	Ausdauer
01.10.13	Freesby	Völkerball	Paarbewerb
08.10.13	Fangenspiel	Abwechselnd Beine/Arme	Spiel

**jeweils DIENSTAG von 16.30 bis 18.00 !!!**

**Nicht vergessen: selbständiges Training ! Ausdauer, Dehnen, Stabilisieren !!!**

**Jeden 3. Samstag ist zusätzlich ein Bezirkstraining beginnend am 08.06.2013**