

6. Kinder- und Jugendsportakademie Jerichower Land 2019

PraxisTheorie-Workshop „Mach dich fit- mit jedem Schritt“

- Wann?** 25.Mai 2019 , 9:00 – 14:30 Uhr
- Wo?** „Eintrachtsporthalle“ Gommern, Magdeburger Str. 24 b
- Referenten:** Sandra Zeibig, Sportlehrerin, Trainerin
Steffen Hartwig, Sportlehrer, Trainer, Fortbildner
- Teilnehmergebühr:** 20,- € bitte vorher an den KSB überweisen
- Anmeldung:** bitte bis 20.05.19 mit dem Formular „Fortbildung“ an den KSB
- Ausrichter ist der KSB Jerichower Land in Zusammenarbeit mit dem SV Eintracht Gommern,
Abt. LA & Kindersport

ABLAUFPLAN

- bis 8:45 Uhr Anreise
- 9:00 – 11:00 Uhr Workshop:
Multikonzept - Aufwärmen mal ganz anders?
Varianten des spielerischen Aufwärmens mit und ohne Geräte
Kräftig(-en) – Lachen – Schwitzen
Vorstellung von Übungsvarianten mit dem Partner im Kräftigungsbereich
- 11:15 – 12.45 Uhr
Zweifelderball - ein Spiel mit unendlich vielen Möglichkeiten
Variantenreiche Spielformen praxisnah erleben
- 12:45 – 13:00 Uhr Mittagspause
- 13:00 – 13:45 Uhr **Vitalkinetik – Das mache ich nicht !**
Rechts oder Linksübungen für's Gehirn
- Theorie: **Wie fordere ich mein Gehirn?** Praxis: **Übungen mit und ohne Partner**
- 13:50 – 14.30 Uhr ***Fitnessrends für zu Hause - TABATA***

Die Teilnahme an der 6. KJA wird mit 7 LE zur Verlängerung der Breitensport
C – Lizenzen anerkannt.