

6. Kinder- und Jugendsportakademie Jerichower Land 2019

Praxis-Theorie-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

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 mit !**

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 Lizenzen angerechnet.