

Kreiskurs Aktive + Jugend

Samstag 21. Oktober 2017

Berufsbildungszentrum BBZ, Wasenstrasse 5, 2504 Biel



Zeit	Halle 1 (UG)	Halle 2 (UG)	Halle 3 (UG)	Halle 4 (OG)	Halle 5 + 6 (OG)
08.30 - 09.00	Checking + Begrüssung (Halle 5+6 OG)				
09.00 - 09.20	Gemeinsames Einlaufen				
09.30 - 10.30	GETU Breitenachsendrehungen (Schrauben am Sprung)	Kitu-Lektion Bilderbuch bewegt	GYM / TAE schwierige Arm / Bein Kombi	MUKI Grossgeräte Globi	LA Aktive Weitsprung (Technik)
10.40 - 11.40	Rope Skipping	Aroha	Sypoba	Mai-Tai	Softhandball
11.50 - 12.50	Geräteparcours für Einsteiger und Neuanfänger	LA Aktive Lauf / Ausdauer (allg.)	Gymnastik mit unkonventionellen Handgeräten	MUKI Erlebnislektion	LA Jugend Aufbau Winter allgemein
13.00 - 13.40	Pause				
13.40 - 14.40	Rope Skipping	Aroha	Sypoba	Mai-Tai	LA Aktive Sprungtraining (allg.)
14.50 - 15.50	Diverse Saltoformen am Schaukelring	Kitu-Lektion Reise in den Schnee	Gummitwist	MUKI Austauschlektion	LA Aktive Speer / Wurfkörper (Technik)
16.00 - 16.30	Kursschluss				