

FORTBILDUNGSLEHRGANG 2018

(für Trainer-/innen mit den Lizenzen C-Breitensport oder C-Leistungssport)

Samstag, 18.11.2018

Treffpunkt in der Eishalle 2 um **08.50 Uhr**

09.00-10.30 Uhr 2LE/ Kokic/ **Ballettsaal**

Entwicklung einer Beweglichkeitsfolge

10.45-12.15 Uhr 2LE / Sachtler/**Ballspielhalle**

Athletiktraining für Kinder unter dem speziellen Aspekt von Koordination

13.00-14.30 Uhr 2LE/n.N./ **Eis ganze Bahn**

ausgewählte Sprünge aus verschiedenen Ansätzen (Toeloop und Flip)

Eiserneuerung

14.45-16.15 Uhr 2LE/Sachtler-Lohse/ **Eis ganze Bahn**

Aufbau einer Schrittfolge

16.30-17.30 Uhr 1,5LE/ Sachtler-Lohse/**Ballettsaal**

Möglichkeiten der Regeneration

17.30-18.00 Uhr 0,5LE/ Sachtler/ **Ballettsaal**

Abschlussbesprechung

Sonntag, 19.11.2018

9.00- 10.30 Uhr 2 LE/ Sachtler-Lohse/ **Ballettsaal**

Erwärmung unter dem besonderen Aspekt der Drehachschulung

10.45-12.45 Uhr 3LE/ Sachtler *und* Sachtler-Lohse/ **Eis ganze Bahn**

Drehachschulung auf dem Eis

12.45-13.00 Uhr Sachtler und Sachtler-Lohse

Abschluss