

VST-LAAS-LEICHTATHLETIK-VST-LAAS-LEICHTATHLETIK-VST-LAAS

Termine: Jänner 2020/ „VEREIN TRIFFT SCHULE“!

Unter dem Motto: „LAUFEN-SPRINGEN-WERFEN“ Spielerisch erlernen!

Woche:2/3/4/ Vorm.: 7,50-11,30 Uhr/Nachm.:14,00-15,40 Uhr

Ort/Schule: Alpe Adria Gymnasium Völkermarkt

Kontaktperson:Siegrun Klaura

Geplante Trainingseinheiten:

Eine TE besteht aus: 20' Aufwärmten(Versch. Aufw.Spiele/Koordination)

20' Lauf+Sprung abc/Ganzkörpergymnastik mit+ohne Geräte

20' Becken+Bodengymn./Tief+Hochstarts/Reaktionsstarts

20' Technikteile für:Sprints/Weitsprung/Hürdenlauf/Wurf

20' Abwärmten/Mannschaftsspiele/DEHNEN!

Wichtig: Getränke bereithalten!

Trainer: Wolfgang Hribernig/Staatl.gepr.Leichtathletik Lehrwart

E-Mail: wolfgang@vstlaas.at/Tel.0650 3148552

Bei jeder Trainingsstunde werden für eine reibungslose Abwicklung 1-2 Personen benötigt!

Für den VST-LAAS: Wolfgang Hribernig