

2. E – Kadermaßnahme am 3./4.12.2011 in Prien/Chiemsee

Zeitplan

Samstag

Die Einheiten sind 45 min, damit wir noch 5 Minuten zum Stationswechsel haben.

10:00 - 10:15 Uhr Begrüßung

10:15 - 10:30 Uhr Aufwärmen in den jeweiligen Gruppen

10:30 - 11:15 Uhr 1. Einheit (Gruppe **A**, Gruppe **B**, Gruppe **C**, Gruppe **D**)

11:15 - 11:20 Uhr Wechseln zur nächsten Einheit

11:20 - 12:05 Uhr 2. Einheit (Gruppe **D**, Gruppe **A**, Gruppe **B**, Gruppe **C**)

12:05 - 12:10 Uhr Wechseln zur nächsten Einheit

12:10 - 12:55 Uhr 3. Einheit (Gruppe **C**, Gruppe **D**, Gruppe **A**, Gruppe **B**)

12:55 - 13:55 Uhr Mittagspause

13:55 - 14:10 Uhr Aufwärmen in den jeweiligen Gruppen

14:10 - 15:55 Uhr 4. Einheit (Gruppe **B**, Gruppe **C**, Gruppe **D**, Gruppe **A**)

15:55 - 16:10 Uhr Abbauen der einzelnen Stationen

ab 16:10 Uhr Fahrt zur Jugendherberge

16:30 - 17:30 Uhr gemeinsamer Lauf am Seeufers ab Jugendherberge

ab 18:00 Uhr Abendessen in Jugendherberge

ab 19:30 Uhr gemeinsames Schwimmen im Hallenbad

Gruppe **A** = Hürden Cucu

Gruppe **B** = Turnen 1 Flohr/ Sohr

Gruppe **C** = Sprung Lauber/Krispin

Gruppe **D** = Wurf Neumair

Sonntag

Die Einheiten sind 60 min, damit wir noch 5 Minuten zum Stationswechsel haben.

09:00 - 09:15 Uhr Einteilen der 3 Gruppen

09:15 - 09:30 Uhr Aufbauen der einzelnen Stationen und Aufwärmen in den jeweiligen Gruppen

09:30 - 10:30 Uhr 1. Einheit (Gruppe **1**, Gruppe **2**, Gruppe **3**)

10:30 - 10:35 Uhr Wechseln zur nächsten Einheit

10:35 - 11:35 Uhr 2. Einheit (Gruppe **3**, Gruppe **1**, Gruppe **2**)

11:35 - 11:40 Uhr Wechseln zur nächsten Einheit

11:40 - 12:40 Uhr 3. Einheit (Gruppe **2**, Gruppe **3**, Gruppe **1**)

12:40 - 13:00 Uhr Zeit für Organisatorisches und Abreise

Gruppe **1** = Turnen 2 Sohr/ Flohr

Gruppe **2** = Kraft Mühlbauer/ (Neumair)?

Gruppe **3** = Hoch Beckerle/Lauber/