

Einsatz von Hilfsmitteln

Vermeidung von Gefahren (1/2 EH)

Goldene Regeln, Ablenkungen

Mittagspause 12:00 – 12:30

Fortsetzung Kurs 12:30

Aufbau einer Trainingseinheit (1 EH)

Aufzeichnungen, Unterlagen, Berichte

Berücksichtigung von: Alter, Können, Anzahl

Die Rahmenbedingungen schaffen (Zuschauer, Vorbereitungen, ...)

Was tun mit Eltern, Vereinsmitgliedern, „Helfern“

Anfang, Mitte, Schluss,

Praktische Übungen (1 1/2 EH)

Stock, Maß, Ansteller, Wabblers

Abwechslung im Training (1 1/2 EH)

Trainings- und Spielvarianten

Hilfsmitteln, Camera, Speedmessung

Ohne Stock, links

Flexibilität

Prüfung und Feedback (1/2 EH)

Kursende ca. 18:00 Uhr

Mit sportlichem Gruß



Karl Oswald

Trainer Weitenwettbewerb Bund Österreichischer Eis- und Stocksportler

Mobil: +43 (0) 664 130 95 01

Mail: karl.oswaldgmx.net