

4. Lehrgang 2018 Bezirksjugendtraining am 13.10.2018 ab 10:00 Uhr bis 16:30 Uhr Stundenplan

Datum	Uhrzeit von bis	Trainer/Referent	Inhalte
13.10.2018	10:00-10:15	Nina Hölzen, Hermann Riesen, Gottfried Crützen	Begrüßung der Teilnehmer zum 4. Bezirksjugendtraining 2018 Besprechung und Ablauf des Tages
13.10.2018	10:15-10:50	Nina Hölzen,	Aufwärmen und Dehnen Bewegungstraining auf den Schaukelbrettern und Bällen Gleichgewichtsübungen auf dem Kreisel
13.10.2018	10:50 -11:00	Nina Hölzen Hermann Riesen	Kontrolle der Sportgeräte, Sicherheitsschnüre und Maße am Gewehr kontrollieren
13.10.2018	11:00-12:30	Nina Hölzen	20 Schuss Schüler bzw. 40 Schuss Jugend nach Ligamodus.
13.10.2018	12:30-13:00		Mittagspause
13.10.2018	13:00-14:00	Nina Hölzen, Hermann Riesen	Entspannungsübungen, Nullpunktkontrolle und Abzugstraining (auf Scatt Anlagen)
13.10.2018	14:00-16:00	Nina Hölzen, Hermann Riesen	Abschluss: Schüler 2x20 Schuss und Jugend 60 Schuss freihand
13.10.2018	16:00-16:30	Nina Hölzen, Hermann Riesen	Abschlussbesprechung