

Freifach Leichtathletik

Zeit:

Montag, 12.10 bis 13.30 Uhr

Zeitraum:

Semesterbeginn bis Herbstferien 2018
Frühlingsferien bis Sommerferien 2019

Ort:

Arkadenhalle (oder Aussenanlagen)

Inhalte:

- Verbesserung der Fertigkeiten in verschiedenen Leichtathletik-Disziplinen (u.a. Laufschulung, Sprint, Staffelläufe, Hochsprung, Weitsprung, Speer, Kugel, Hürdenlauf, ev. Diskus, etc.)
- Vorbereitung BMM Leichtathletik
- Ergänzende Trainingsgelegenheit zum Sportunterricht.

Besonderes:

Eignet sich als Basistraining für praktisch alle Sportarten!
Je nach Zusammensetzung der Gruppe, können die Schwerpunkte angepasst werden!

Leitung:

M. Schmid

