



Zeitplan 2019

Samstag, 12.1.2019

9:00 – 9:30	Begrüßung, Organisatorisches		TS
9:30 – 10:15	Spiele mit Seilen		TS
10:15 – 11:00	Langseil		TS
11:15 – 12:00	Single Rope	einfache Sprünge	TS
12:00 – 12:45	Jump-4-2	einfache Sprünge zu zweit	TS
12:45 – 14:00	Pause		
14:00 – 14:30	Einführung Rope Skipping, Geschichte		MR
14:30 – 15:00	Seilarten, Techniken, Begriffe		MR
15:00 – 15:30	Rope Skipping Abzeichen „jump!“		
15:45 – 16:30	Trainings-/Bewegungslehre		MR
16:30 – 17:15	Stundenbild, Verteilung der Aufgaben für den Lehrauftritt!		MR
17:15 – 18:30	Pause		
18:30 – 19:15	Single Rope	einfache Sprünge	TS
19:15 – 20:00	Double Dutch	Seile drehen, rein-raus	TS
10 Einheiten			

Sonntag, 13.1.2019

09:00 – 09:45	Wheel		TS
09:45 – 10:30	Rope Skipping Abzeichen „jump!“	Erarbeitung der durch das RSA vorgegebene Aufgaben	TS
10:30 – 11:15	Single Rope	Vertiefung/Speed	TS
11:15 – 12:00	Jump-4-2, Wheel		TS
12:00 – 13:30	Pause		
13:30 – 14:15	Creativity laut Regelbuch (Single Rope und Double Dutch)	Präsentation Variation Elementgruppen	MR
14:15 – 15:00	Difficulty laut Regelbuch (Single Rope und Double Dutch)	Einteilung der Sprünge in verschiedene Level	MR
6 Einheiten			