

Jugi-Herbstleiterkurs / Oktober 2015

Lektion: LA / Ausdauer
Leiter: Markus Rohner

Hilfsmittel: Rätsel und Wäscheklammern evtl. Musik / Papier und Schreiber
Anz. Teiln.: unbekannt
Alter: ab 16 Jahren

15:45 Uhr	Begrüssung und Kurztheorie	5'
-----------	----------------------------	----

Einlaufen:

Wäscheklammerklauen	10'
Rätselwortlauf	15'

Hauptteil:

Hampelmann	1-2'
Laufen auf der Stelle / Erklären	1-2'

Ausdauerworkout - HIT

Übung 1	Schrittsprung li/re mit anschliessender Kniebeuge	1'
Übung 2	li/re Sprünge	1'
Übung 3	Liegestützesprung	1'
	Laufen auf der Stelle	1'

4 x Wiederholen