

## 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