

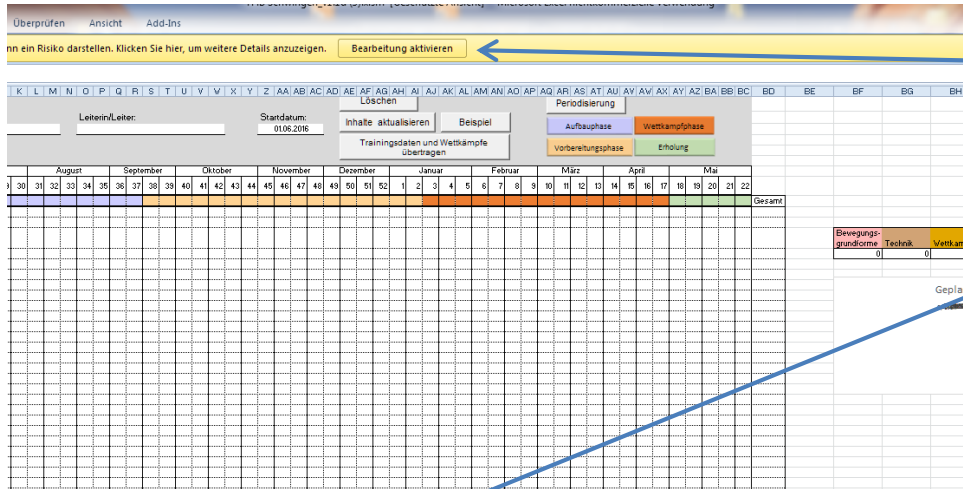


# **Trainingshandbuch Schwingen**

**Anleitung**

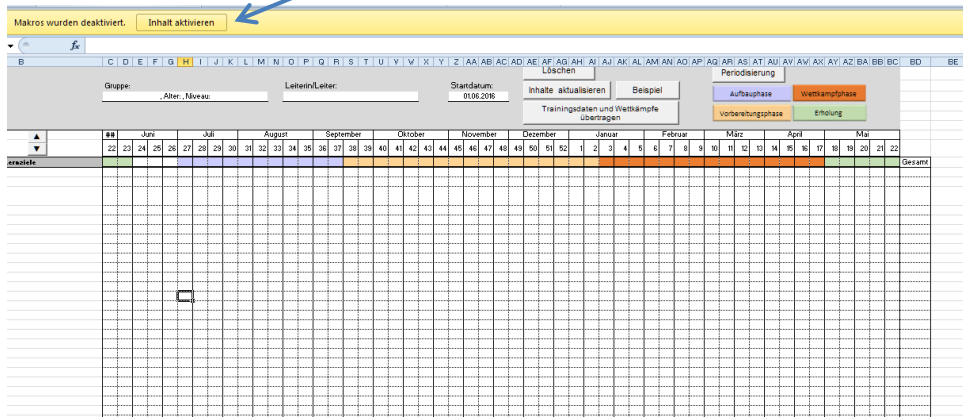
**Jahres- und Trainingsplanung**

# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwinger



Öffne das THB Excel und aktiviere den Bearbeitungsmodus.

In einem weiteren Schritt müssen noch die Makros aktiviert werden. Diese aktivieren die Verknüpfungen zu den einzelnen TAB im Excel und führen automatisch einige Funktionen aus.



# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen


**Trainingshandbuch Schwingen**

Meine Gruppe:

Alter:

Niveau:

Leiter/in:



Einstieg Terminübersicht Ausbildungsprogramm Beschreibung\_AP Jahresplanung mittelfristige\_Planung Lektionsvorbereitung

Unter dem TAB Einstieg kannst du die Angaben über deine Trainingsgruppe machen. Diese Eintragungen werden automatisch auf die folgenden TABS übertragen.


# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

Gruppenname:		Alter:		Niveau:		LeiterIn/Leiter:		
Schulung THB		18		Fortgeschrittene		Werni Christen		
Februar '17	März '17	April '17	Mai '17	Juni '17	Juli '17	August '17	September '17	Januar
Mi 01	Mi 01	Sa 01	Mo 01	Do 01	Sa 01	Di 01	Fr 01	Mo 01
Do 02	Do 02	So 02	Di 02	Fr 02	So 02	Mi 02	Sa 02	Di 02
Fr 03	Fr 03	Mo 03	Mi 03	Sa 03	Mo 03	Do 03	So 03	Mi 03
Sa 04	Sa 04	Di 04	Do 04	So 04	Di 04	Fr 04	Mo 04	Do 04
So 05	So 05	Mi 05	Fr 05	Mo 05	Mi 05	Sa 05	Di 05	Fr 05
Mo 06	Mo 06	Do 06	Sa 06	Di 06	Do 06	So 06	Mi 06	Sa 06
Di 07	Di 07	Fr 07	So 07	Mi 07	Fr 07	Mo 07	Do 07	So 07
Mi 08	Mi 08	Sa 08	Mo 08	Do 08	Sa 08	Di 08	Fr 08	Mo 08
Do 09	Do 09	So 09	Di 09	Fr 09	So 09	Mi 09	Sa 09	Di 09
Fr 10	Fr 10	Mo 10	Mi 10	Sa 10	Mo 10	Do 10	So 10	Mi 10
Sa 11	Sa 11	Di 11	Do 11	So 11	Di 11	Fr 11	Mo 11	Do 11
So 12	So 12	Mi 12	Fr 12	Mo 12	Mi 12	Sa 12	Di 12	Fr 12
Mo 13	Mo 13	Do 13	Sa 13	Di 13	Do 13	So 13	Mi 13	Sa 13
Di 14	Di 14	Fr 14	So 14	Mi 14	Fr 14	Mo 14	Do 14	So 14
Mi 15	Mi 15	Sa 15	Mo 15	Do 15	Sa 15	Di 15	Fr 15	Mo 15
Do 16	Do 16	So 16	Di 16	Fr 16	So 16	Mi 16	Sa 16	Di 16
Fr 17	Fr 17	Mo 17	Mi 17	Sa 17	Mo 17	Do 17	So 17	Mi 17
Sa 18	Sa 18	Di 18	Do 18	So 18	Di 18	Fr 18	Mo 18	Do 18
So 19	So 19	Mi 19	Fr 19	Mo 19	Mi 19	Sa 19	Di 19	Fr 19
Mo 20	Mo 20	Do 20	Sa 20	Di 20	Do 20	So 20	Mi 20	Sa 20
Mi 29	Mi 29	Sa 29						
Do 30	Do 30	So 30						
Fr 31	Fr 31	Mo 31						

Kalender generieren      Drucken

Wechsele auf TAB  
Terminübersicht dann  
Button Kalender generieren  
anwählen und Startdatum  
eintragen.  
Kalender wird ab diesem  
Datum erstellt.  
Hinter das Datum im leeren  
Feld einen Doppelclick  
ausführen wo das erste  
Training stattfinden soll.  
Die Box Termine erfassen  
öffnet sich. Jetzt kannst du alle  
Trainings, Ferien,  
Wettkämpfe und andere  
Veranstaltungen eintragen.  
Braucht ihr den Kalender als  
Excel oder PDF ,  
so könnt ihr ihn über den  
Button Drucken den Kalender  
ausdrucken oder im PDF  
ablegen.

# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

	A	B	C	D	E	
1	Bundesamt für Sport Magglingen					
2	Jugend + Sport					
3						
4	<b>Ausbildungsprogramm</b>					
5	Übersicht der Schwerpunkte				Stufe 1	
6						
7	<b>Themen</b>	<b>Bereiche</b>	<b>Inhalte</b>	<b>J+S Kindersport</b>	<b>Einsteiger</b>	
8	<b>Bewegungs- Grundformen</b>	Sport Allgemein	Laufen, Springen, Drehen	**	**	*
9			Unfallverhütung	***	***	***
10			Rollen, Balancieren	**	**	*
11			Klettern, Stützen	**	*	
12			Schaukeln	**	*	
13			Rhythmisieren, Tanzen	**	*	
14			Werfen, Fangen	**	*	
15			Kämpfen, Raufen	***	**	*
16	Erste Technikübungen	**	*			
17	Rutschen, Gleiten	**	*			
18	<b>Technik</b>	Schwingen	Bodenschwünge	*	*	**
19			Flankenschwünge		*	**
20			Standschwünge	*	*	**
21			Techniktraining		*	**
22			Integriertes Krafttraining	*	*	*
23			Wettkampfttraining		*	**
24	<b>Wettkampf</b>	Vorbereitung	Einstimmung		*	*
25			Ernährung			*
26	<b>Regeneration</b>	Training/Wettkampf	vor, während, nach			*
27	<b>Psychische Energie</b>	Kameradschaft	Teambildung		*	**
28		Motivation	Spaß	***	***	***
29		Selbstvertrauen	Sicherheit	*	*	*
30	<b>Psychische Steuerung</b>	Konzentration		*	***	**
31		Kampfgeist			**	**
32	<b>Physische Steuerung: Koordination</b>		Regulation der Motorik	Orientieren	***	**
33				Reagieren	***	**
34				Differenzieren	***	**
35				Rhythmisieren	***	**
36	<b>Physische Energie</b>	Kraft	Maximale Kraft			*
37			Kraftausdauer			*
38		Ausdauer	Schnellkraft, Explosivkraft			*
39			Aerobe (keine O2 Schuld)			*
40		Anaerobe (O2 Schuld)			*	

Das Ausbildungsprogramm zeigt dir auf, welche Punkte in den einzelnen Leistungsstufen in welchem Umfang zur Anwendung kommen. Dieser Tab ist nur eine Beschreibung wie im Trainingshandbuch, ohne Funktionen auf die Planung.

# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

K19	
A	
1	Bundesamt für Sport Magglingen
2	Jugend + Sport
3	
4	
5	<b>Beschrieb Ausbildungspr</b>
6	Übersicht der Schwerpunkte
7	
8	<b>Themen</b>
9	
10	
11	
12	
13	<b>Bewegungs- Grundformen</b>
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	<b>Technik</b>
21	
22	
23	
24	
25	<b>Wettkampf</b>
26	
27	
28	<b>Regeneration</b>
29	
30	
31	<b>Psychische Energie</b>
32	

Bevor Du hier mit der Definition startest, drücke den Button alle Häkchen entfernen.

Jetzt ist das Blatt neutral und du kannst deiner Gruppe in der entsprechenden Leistungsstufe die Trainingsschwerpunkte definieren. Die Definition auf dem Ausbildungsprogramm erzeugt die Jahresplanung auf dem Folge Tab.

Weiter Funktionen sind nicht auf diesem Blatt.

F		G	H	I
<b>J+S-Trainingshandbuch Schwingen</b>				
Ausgabe 2017				
<input type="button" value="Alle Häkchen entfernen"/> <input type="button" value="Planungsassistent"/>				
		<b>Fortgeschrittene</b>		<b>Köner</b>
		<input type="checkbox"/> Unfallverhütung/Falltechnik Stufe 2		<input checked="" type="checkbox"/> Unfallverhütung/Falltechnik verfeinern
		<input type="checkbox"/> Grundtechnik der J+S Stufe 1 vertiefen		<input type="checkbox"/> J+S Stufe 1 und 2 Wettkampfmässig
		<input type="checkbox"/> J+S Stufe 2 und 3 erlernen		<input type="checkbox"/> J+S Stufe 2 und 3 vertiefen
		<input type="checkbox"/> Schwungkombinationen erlernen		<input checked="" type="checkbox"/> J+S Stufe 4 erlernen
		<input type="checkbox"/> Technik verfeinern		<input checked="" type="checkbox"/> Schwungkombinationen vertiefen
				<input checked="" type="checkbox"/> Technik verfeinern
		<input type="checkbox"/> Interne Wettkämpfe		<input checked="" type="checkbox"/> Interne Wettkämpfe
		<input type="checkbox"/> Regionale Wettkämpfe, Auswertung / Analyse		<input checked="" type="checkbox"/> Regionale Wettkämpfe, Auswertung / Analyse
		<input type="checkbox"/> Nachwuchs, Kant. und Teilverbandswettkämpfe		<input type="checkbox"/> Nachwuchs, Kant. und Teilverbandswettkämpfe
		<input type="checkbox"/> Trinkpausen, Auslaufen		<input checked="" type="checkbox"/> Trinkpausen, Auslaufen
		<input type="checkbox"/> genügend Schlaf, Ernährung		<input type="checkbox"/> genügend Schlaf, Ernährung
		<input type="checkbox"/> Laufen, Radfahren		<input checked="" type="checkbox"/> Massage, Sauna, Laufen, Radfahren
		<input type="checkbox"/> Motivation, Selbstvertrauen aufbauen und erhalten, Erfolgserlebnisse ermöglichen		<input type="checkbox"/> Motivation, Selbstvertrauen fördern, Erfolgserlebnisse ermöglichen
		<input type="checkbox"/> Emotionen steuern und regulieren		<input checked="" type="checkbox"/> Emotionen steuern und regulieren

# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

**J+S-Trainingshandbuch Schwingen**  
Anzahl: 2017

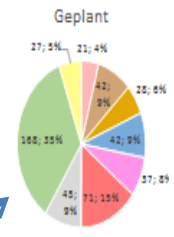
Gruppe: Zentralkurs 2016, Alter: Alt, Niveau: Experten  
Leiterin/Leiter: Werni Christen  
Startdatum: 01.01.2017

Buttons: Löschen, Generieren, Beispiel, Periodisierung, Aufbauphase, Wettkampfphase, Vorbereitungsphase, Erholung, Inhalteaktualisieren, Trainingsdaten und Wettkämpfe übertragen

#	Januar					Februar					März					April					Mai
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
<b>Lernziele</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Unfallverhütung/Falltechnik verfeinern	2	2	2	2	2	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
J+S Stufe 4 erlernen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
Schwungkombinationen vertiefen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Interne Wettkämpfe						F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Regionale Wettkämpfe, Auswertung / Analyse						F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Trinkpausen, Auslaufen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Massage, Sauna, Laufen, Radfahren	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Motivation, Selbstvertrauen fördern, Erfolgserlebnisse ermöglichen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Emotionen steuern und regulieren	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Aufmerksamkeit / Konzentration	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Intuitives Handeln, Technik-Taktik	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
Siegeswillen erarbeiten	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Visualisieren, Selbstgespräch, Atem regulieren	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Allg. Koordinationsübungen Orientierung, Differenzierung, Rhythmisierung, Reaktion, Gleichgewicht	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Fällübungen (Unfallverhütung)	2	2	2	2	2	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Ganzkörperstabilisation	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Pumpf und Rückenstabilisation	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Brückentraining / Handstand	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Grundlagensdauer, im Sägemehl oder im Freien	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	
Kraftausdauer / Kraftaufbau, Schwingenrisch orientiert, im Sägemehl	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Schnelligkeitstraining im Sägemehl	1	1	1	1	1	F	F	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	
Beweglichkeitstraining in Form von turnerischen Übungen (mit Partner)	2	2	2	2	2	F	F	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Dehnen, (vor) und nach dem Training	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	
Polysprive Bestätigung	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Doping, Suchtprävention						F	F														
Übungen beidseitig variieren						F	F														

Bevor du die Jahresplanung aufbaust, drücke den Button Löschen. So bist du sicher, dass keine alten Daten verarbeitet werden. Dann drücke den Button Generieren, die Trainingskalenderdaten werden vom Termin Tab übertragen. Jetzt Inhalte aktualisieren, die Einträge vom Ausbildungsprogramm werden übernommen. Jetzt noch Trainingsdaten und Wettkämpfe übertragen, das Grundgerüst der Jahresplanung steht. Nun können dem Jahresplan noch die Perioden zugeteilt werden als Hilfsmittel für die Trainingsplanung.

Bewegungsgrundform	Technik	Wettkampf	Regeneration
	21	42	28



# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

**J+S-Trainingshandbuch Schwingen**  
Rezepte 2017

**Jahresplanung**  
 Gruppe:    
 Leiterin/Leiter:    
 Startdatum:

	#	Januar					Februar					März					April					Mai	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>Lernziele</b>		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Unfallverhütung/Falltechnik verfeinern	2	2	2	2	2	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
J+S Stufe 4 erlernen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Schwungkombinationen vertiefen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
Interne Wettkämpfe																							
Regionale Wettkämpfe, Auswertung / Analyse																							
Trinkpausen, Auslaufen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Massage, Sauna, Laufen, Radfahren	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Motivation, Selbstvertrauen fördern, Erfolgsergebnisse ermöglichen	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Emotionen steuern und regulieren											2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Aufmerksamkeit / Konzentration	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Intuitives Handeln, Technik-Taktik											1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	
Siegezwilen erarbeiten											1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
Wiederholungs, Selbstgespräch, Atem regulieren	1	1	1	1	1	F	F	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	

In der Jahresplanung werden nun den einzelnen Trainings, die Schwerpunkte des Trainings mit der Intensität zugeteilt. Sind alle Trainings definiert, erstellt dieser TAB eine Grafik über der Trainingsauslegung und den Schwerpunkten. Hier kann erkannt werden wie ausgeglichen die Trainingsperiode geplant wurde.

Bewegungsgrundform	Technik	Wettkampf	Regeneration
	21	42	28

Geplant

38%	27%	21%	15%	12%	7%
-----	-----	-----	-----	-----	----

<b>Physische Steuerung: Koordination</b>	Orientieren		2
	Reagieren	Regulation der Motorik	2
	Differenzieren		2
	Rhythmisieren		2
<b>Physische Energie: Kondition</b>	Kraft	Maximale Kraft Kraftausdauer Schnellkraft, Explosivkraft	
	Ausdauer	Aerobe (keine O2 Schuld) Anaerobe (O2 Schuld)	
	Schnelligkeit	Aktion Reaktion	F F 1 1 1 1
	Beweglichkeit	Dehnen vor der Belastung Dehnen nach der Belastung	F F 1 1 1 1
<b>Soziales, Gesundheit</b>	Anlässe	Eltern einbeziehen Vereinsaktivitäten	3 3 3 3 3 3 3 F F
<b>Intensität tief</b>			1
<b>Intensität mittel</b>			2
<b>Intensität hoch</b>			3
<b>Phasen: F/ Erholung: E</b>			F/E
<b>Stufenprüfung: P</b>			P



# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

JugendSport

J+S-Trainingshandbuch Schwingen  
Ausgabe 2017

Trainingsplanung und Auswertung

Daten aus Terminübersicht  
Löschen

Inhalte aktualisieren  
Export  
Jahresplanung übertragen

18 19 20  
Go Go Go

	geplant	realisiert
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	11	5
	12	3
	12	3
	12	3
	12	4
	12	4
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	14	20
	12	3
	12	1
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	12	3
	4	1

Bewegungsgrundformen	Technik	Wettkampf	Regeneration	Psychische Energie	
geplant	12	24	23	24	24
realisiert	3	6	10	6	8

Geplant

Realisiert

Um das Blatt zu leeren, Button löschen drücken. Dann die Daten aus Terminübersicht übernehmen. In der mittelfristigen Planung können bis max. 20 Trainings übernommen werden. Als nächster Schritt Inhalte aktualisieren. Dann die Jahresplanung übertragen. Es werden für die max. 20 Trainings die geplanten Trainingsschwerpunkte angezeigt. In der Spalte dahinter kann die Trainingsbeurteilung mit realisiert gemacht werden. Die zwei Grafiken zeigen die Abweichung zwischen geplant und ausgeführt an. Mit dem Button Export wird der ganze Tab in ein neues Excel übertragen und kann ausgedruckt ins Training mitgenommen werden.

# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

J+S-Trainingshandbuch Schwingen

August 2017

Jugend+Sport

## Trainingsplanung und Auswertung

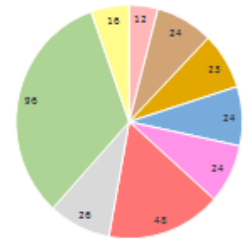
Gruppe: Zentralkurs 2016, Alter: Alt, Niveau: Experte

	1	2	3	4	5	6	7
	Di	Di	Fr	Di	Di	Di	Di
	###	###	###	###	###	11.04.	###
	Go	Go	Go	Go	Go	Go	Go
Lernziele							
Unfallverhütung/Falltechnik verfeinern	1	1	1	1	1	1	1
J+S Stufe 4 erlernen	2	2	1	2	2	2	2
Schwingkombinationen vertiefen	1	2	2	1	2	2	2
Interne Wettkämpfe	1	1	1	1	1	1	1
Regionale Wettkämpfe, Auswertung / Analyse	1	1	1	1	1	1	1
Trinkpausen, Ausruhen	1	1	1	1	1	1	1
Massage, Sauna, Laufen, Badfahren	1	1	1	1	1	1	1
Motivation, Selbstvertrauen fördern, Erfolgserlebnisse ermöglichen	2	2	2	1	2	2	2
Emotionen steuern und regulieren	1	1	2	1	2	2	1
Intuitives Handeln, Technik-Taktik	1	1	2	1	1	1	1
Aufmerksamkeit / Konzentration	1	1	2	1	1	1	1
Siegeswillen erarbeiten	1	1	1	1	1	1	1
Visualisieren, Selbstgespräch, Atem regulieren	1	1	2	1	1	1	1
Allg. Koordinationsübungen Orientierung, Differenzierung, Rhythmisierung, Reaktion, Gleichgewicht	1	1	1	1	1	1	1
Fallübungen (Unfallverhütung)	1	1	1	1	1	1	1
Ganzkörperstabilisation	1	1	1	1	1	1	1
Pump und Rückenstabilisation	1	1	1	1	1	1	1
Brückentraining / Handstand	1	1	1	1	1	1	1
Grundlagensdauer, Im Sägemehl oder im Freien	1	1	1	1	2	2	2
Kraftausdauer / Kraftaufbau, Schwingersch orientiert, im Sägemehl	1	1	1	1	1	1	1
Schnelligkeitstraining im Sägemehl	2	2	1	2	2	2	2
Beweglichkeitstraining in Form von turnerischen Übungen (mit Partner)	1	1	1	1	1	1	1
Dehnen, (vor) und nach dem Training	1	1	1	1	1	1	2
Polysportive Bestätigung	1	1	1	1	1	1	1
Doping, Suchtprävention							
Übungen beidseitig variieren							

Mit den zwei Pfeilen über den Ausbildungsschwerpunkten kannst du die Reihenfolge der Ausbildungsschwerpunkten ändern. Mit der Maus ins Feld des zu verschiebenden Ausbildungsschwerpunktes klicken und mit den Pfeilen in die gewünschte Position bewegen. Um eine Lektion für das Training zu planen, kannst du am Spaltenkopf den Button Go drücken. Die Hauptziele werden direkt in Lektionsplanung übertragen.

Bewegungsgrundformen	Technik	Wettkampf	Regeneration	Psychische Energie
geplant	12	24	23	24
realisiert	3	6	10	6

Geplant



Realisiert



# Anleitung Jahres- und Trainingsplanung Schwingen

			<b>Schwingklub Name</b>		<b>Export</b>		<b>Drucken</b>		
									Abgabe 2017
<b>Lektionsvorbereitung (Schwingen)</b>									
									Legende: g = geplant (x), r = realisiert (ja = x / nein = o)
									<b>g r</b>
<b>Aktivität:</b>	<b>Zeit:</b>		<b>Technik/Taktik</b>	Bodenschwünge					
<b>Einlaufen</b>	<b>1/2</b>			Flankenschwünge					
<b>Auslaufen</b>	<b>1/4</b>			Standschwünge					
<b>Hauptgang</b>	<b>*</b>			Techniktraining					
<b>Leiter:</b>	Werni Christen			Einschwingen					
<b>Datum:</b>	21.05.2017			Integriertes Krafttrainig					
<b>Ort/Zeit:</b>				Wettkampftrainig					
<b>Gruppe:</b>	Zentralkurs 2016, Alter: Alt, Niveau: Experten								
<b>Voraussetzungen:</b>									
<b>Thema:</b>	Allg. Koordinationsübungen Orientierung, Differenzierung, Rhythmisierung, Reaktion.								
<b>Ziele:</b>									
<b>Intensives Einlaufen</b>			<b>Beweglichkeit</b>	Bekannt nach Belastung					
				Bekannt nach Belastung					

Hier kannst du die Lektionen planen. Das Thema wurde mit dem drücken des Go Button aus dem Tab der mittelfristigen Planung übertragen. Ist die Lektion fertig niedergeschrieben, so kann sie durch drücken des Buttons Drucken ausgedruckt werden. Um die Lektion zu archivieren, muss der Button Export gedrückt werden. Es wird ein neues Excel gestartet und der bestehende Lektionsplan geladen und kann so als einzelne Lektion gespeichert werden.