

Zentrale Talentsichtung U10

am 25.10.2014



Ablaufplan

1. 9.45h Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung des Programms
2. Gewichtsmessung
3. Größenmessung
4. **Gemeinsames intensives Warm-Up - Stretching**
5. 1) Rumpfbeuge
6. 2) Standhochsprung
7. 3) Standweitsprung
8. 4) Zielwerfen
9. 5) Weitwurf
10. 6) Medizinballwurf
11. 7) Biathlon
12. 8) 3er-Hopp
13. 9) Sprint mit Schläger/Ball
14. 10) Pendellauf (45 sek.)
15. 11) 6-Minuten-Lauf
16. Kleinfeldspiele - "Stage-Tennis"
17. Verabschiedung der Teilnehmer - Ende der Veranstaltung