

Kursplanung: LA

16

(16 Doppelstunden)

Datum		Thematik (witterungsabhängige Änderungen vorbehalten!)	Theorie	SSA/HA	LK	Ort
August	11.	Kennenlernetag				
	18.	EF, Startübungen Sprint (TS), EF Speer				Sportplatz
	25.	Sprint / Speer /AD mit Duathlon				Sportplatz
September	1.	100m // Speer (3er) / Weit // AD Zeitlauf LK			x	Sportplatz
	8.	Speer / Schlagball // Weit / Kugel // AD		Stationsbetrieb		Sportplatz
	15.	LK: 100/Speer // Weit/Kugel/Ball			x	Sportplatz
	22.	FL auf Fortbildung (Wasserrettung)				
	29.	LK: Kugel/400m //Weit/Ball		Mehrkampf	x	Sportplatz
Oktober	6.	Ferien				
	13.					
	20.	LK: Weit/800m // Ball			x	Sportplatz
	27.	LK: Ball/2000 bzw. 3000m / Nachholer bzw. Verbesserung			x	Sportplatz
November	3.	Hochsprung - Anlauf / Absprung // GÜ	Bogenlauf			Halle
	10.	Hochsprung Lattenüberquerung/Landung // GÜ-LA/ Hürdenlauf				Halle
	17.	Hochsprung // GÜ-LA/Hürdelauf				Halle
	24.	LK Hochsprung / Hürdenlauf			x	Halle
Dezember	1.	Unterrichtsfreier Tag				
	8.	FL auf Fortbildung (Wasserrettung)				
	15.	LK: Komplexabnahme GÜ				
	22.	Ferien				
	29.	Ferien				
Januar	5.	Stoßkraftübungen/Pendellauf				Halle
	12.	LK: Pendellauf			x	Halle
	19.	Hindernislauf/Parcours				Halle
	26.	FL auf Skilager 7				
Februar	2.	FL auf Skilager 11				
	9.	LA in der Halle (Stationsbetrieb)				Halle
	16.	Ferien				

HW: Nachholertermin ist Dienstags von 13.45 Uhr mit vorheriger Absprache (bei Nichterscheinen Bewertung mit 0 Pkt.)