



KURSPLAN

Beginn	Ende	Kurs	Beschreibung
09:00	09:15	Begrüßung	Vorstellung und Ablauf
09:15	10:00	Warm up	HerzKreislauftraining Intensivtraining/Muskelerwärmung
10:00	12:00	01 Akrobatik Beginner	Radschlag rechts/links Radspagat recht/links Einhandradschlag rechts/links Basis Handstandelemente Basiselemente Turnen Heberleinrad rechts/links Temporadschlag Kombinationen
12:00	12:30		Pause
12:30	13:00	Warm up	HerzKreislauftraining/Muskelerwärmung <u>Dozenten:</u> Timo Rubert Und weitere Akrobatiktrainer
13:00	15:00	02 Akrobatik Mittelstufe	Bogengang vorwärts/rückwärts Einhandbogengang/Wechselbogengang Sitzbogengang Einhandspagat Kombinationen Fortgeschrittene Handstandelemente
15:00	17:30	03 Akrobatik Fortgeschrittene	Freies Rad Freier Bogengang



09:00	09:15	Begrüßung	Vorstellung und Ablauf
09:15	10:00	Warm up	HerzKreislauftraining Intensivtraining/Muskelerwärmung
10:00	13:00	04 High Level	Flick Flack Menni Kelly Salto vor und rückwärts Freier Menni Kelly Strecksalto Schraube Kombinationen aller Art