



Detailprogramm Sportwoche Schötz

	Montag 15.08.22	Dienstag, 16.08.22	Mittwoch 17.08.22	Donnerstag, 18.08.22	Freitag 19.08.22		
08.45 - 09.00	Besammlung: Fussballplatz Wissenhusen Begrüssung / Anwesenheitskontrolle / Gruppeneinteilung	Besammlung: Sporthalle Morgenweg Begrüssung / Anwesenheitskontrolle / Gruppeneinteilung	Besammlung: Sporthalle Morgenweg Begrüssung / Anwesenheitskontrolle / Gruppeneinteilung	Besammlung: Sporthalle Morgenweg Begrüssung / Anwesenheitskontrolle / Gruppeneinteilung	Besammlung 08.30 Uhr Sporthalle Morgenweg, weitere Infos folgen während der Sportwoche		
09.00 - 12.00	Fussball: Fussballtraining in vers. Gruppen nach vers. Thematiken.	Turnen: Geräteturnen, Trampolin, Schaukelringe, Reckturnen, Jonglieren, Aerobic, AirTrack.	Karate: Partnerübung, Spiele, Stellungen und Techniken, Anwenden, Kampfbewegungen.	Tennis: vers. Variationen spielerisch mit Schläger und Ball, Konditionseinheiten, Einheiten mit dem Racket.	Biken: Bike einstellen, Gewichtsverlagerung, Bremstechnik, Radhockey, Ausfahrt.	Rollstuhlsport: Parcours fahren, Rollstuhlrugby, Handhabung / Gelände, Video / Autotransfer / Fragerunde	Überraschungsausflug Mitnehmen: Rucksack mit Picknick, genügend Trinkwasser
12.00 - 13.30	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Verpflegung Picknick (von Zuhause mitbringen).	
13.30 - 16.30	Fussballturnier in den vers. Altersklassen.	Unihockey / Spiel- Olympiade	Tennis: vers. Variationen spielerisch mit Schläger und Ball, Konditionseinheiten, Einheiten mit dem Racket.	Karate: Partnerübung, Spiele, Stellungen und Techniken, Anwenden, Kampfbewegungen.	Rollstuhlsport: Parcours fahren, Rollstuhlrugby, Handhabung / Gelände, Video / Autotransfer / Fragerunde	Biken: Bike einstellen, Gewichtsverlagerung, Bremstechnik, Radhockey, Ausfahrt.	
16.30 - 17.00	Verabschiedung / Infos für den nächsten Tag	Verabschiedung / Infos für den nächsten Tag	Verabschiedung / Infos für den nächsten Tag	Verabschiedung / Infos für den nächsten Tag	Verabschiedung / Infos für den nächsten Tag	Rückkehr: Zeit noch offen, Infos folgen	