

BASPO Magglingen / OFSPO Macolin
 Jugend+Sport / Jeunesse+Sport
 Kursleitung / Direction du cours

Sportfach / Discipline: **Leichtathletik / Athlétisme**
 Kurs-Nr / n° de cours: **JS-CH 127543**
 Datum / Date: **04.-06.08.2010**

J+S-Modul **Technik / Technique**
Wurf / Lance
 Kursprogramm / Programme

Zeit	Mittwoch / Mercredi 04.08.2010	Donnerstag / Jeudi 05.08.2010	Freitag / Vendredi 06.08.2010	heure
07.30		Morgenessen / Déjeuner Bellavista	Morgenessen / Déjeuner Bellavista	07.30
08:00		T: Grundlagen der Trainingsplanung fst - BV 401	T: J+S-News / Nouveautés J+S awe - BV 401	08:00
08:30	08:45	T: Bases de la planification de l'entraînement		08:30
09:00	Kursbeginn awe			09:00
09:30	Ouverture du cours SOHS Biel/Bienne	T+P: Kugel / Poids wgü - EDW	T+P: Speer / Epieu ifu - EDW	09:30
10:00				10:00
10:30	T+P: Trainingslehre Kraft hku - HEW 004			10:30
11:00	T+P: Principes de l'entraînement force lme - EDW			11:00
11.30				11.30
12:00				12:00
12.30	Mittagessen / Souper Bellavista	Mittagessen / Souper Bellavista	Mittagessen / Souper Bellavista	12.30
13.30	T: Grundlagen der Biomechanik hku - BV 402	T+P: Bewegungsanalysen / Tests fst - EDW	T+P: Hammer / Marteau awe - EDW	13.30
14:00	T: Bases de la biomécanique lme - EDW	T+P: Analyses du mouvement / Tests		14:00
14:30				14:30
15:00		T+P: Diskus / Disque dbe - EDW	P: Stabilisations- und Krafttraining bbo - HEW	15:00
15:30	T: Entwicklung und Belastbarkeit sko		P: Entraînement de la stabilisation et de la force	15:30
16:00	T: Développement et cap. de charge lme			16:00
16:30			Auswertung / Kursschluss awe - EDW	16:30
17:00	P: Bewegungsverwandtschaften hku		Evaluation / Clôture du cours	17:00
17:30	im Wurf und Sprung lme			17:30
18:00	Mouvements parentés au Lancé et Saut			18:00
18.30	Nachtessen / Dîner Waldhaus / Cabane des bois	Nachtessen / Dîner Bellavista		18.30
19.30		T: Fehlerkorrektur fst - BV 401		19.30
20:00		T: Corrections des fautes	zusammen mit Sprung en commun avec Saut	
20:30			zusammen mit Sprint, MK, Sprung en commun avec les modules Sprint, Compétition, Saut	

Datum/Date: 23.03.2011/awe/sla
 Praxis/Pratique: (Halle) End der Welt / (Salle) Fin du Monde (HEW/EDW)
 Theorie/Théorie: Bellavista (BV)
 Halle End der Welt / Salle Fin du Monde (HEW)
 Swiss Olympic House - Theorieraum Biel/Bienne (SOHS Biel/Bienne)
 Swiss Olympic House - salle de théorie Biel/Bienne (SOHS Biel/Bienne)

Teiln./Part.: 11
 Damen/Dames: 5
 Herren/Messieurs: 6

Verteiler/Distr.: WOM, Deg, POZ

Kursleiter / Chef du cours: Andreas Weber (awe)
 Klassenlehrer / Chefs de classe: Isidor Fuchser (ifu)
 Laurent Meuwly (lme)
 Werner Günthör (wgü)
 Hansruedi Kunz (hku)
 Didier Beuchat (dbe)
 Beat Bollinger (bbo)

Exp.Kandidatin / Cand. expert: Franziska Straubhaar (fst)

