

"Taktisches Handeln im Boxsport"



IM MLK GYM IN AACHEN

(KLEINKÖLNSTRASSE 18, 52062 AACHEN)

SAMSTAG 15. AUGUST 2015



Unterrichtszeiten	Thema
10.00 – 10.15	<u>Einleitung</u> BEGRÜßUNG/KENNENLERNEN/VORSTELLUNG TAGESPROGRAMM
10.15 – 11.00	<u>THEORIE</u> CHARAKTERISIERUNG BOXSSPORT – PRESTATIEBEPALLENDE FAKTOREN
11.00 – 11.15	KAFFEEPAUSE
11.15 – 12.00	<u>THEORIE</u> STRUKTUR VON BOXSTAKTISCHEN HANDELUNGEN (TEIL I)
12.00 – 13.00	MITTAGSPAUSE
13.00 – 14.00	<u>PRAXIS</u> TECHNIKSCHULUNG: BOXSTELLUNG - AUSWEICHEN
14.00 – 14.30	KOFFIEPAUZE
14.30 – 15.30	<u>PRAXIS</u> TECHNIKSCHULUNG: STOßEN - VERTEIDIGEN
15.30 – 16.00	KAFFEEPAUSE
16.00 – 16.45	<u>PRAKTISCHE EINHEIT</u> TECHNIKSCHULUNG: EINFACHE AKTIONEN: ANGRIF - VERTEIDIGUNG - GEGENANGRIFF
16.45 – 17.00	<u>ABSCHLUSS</u> ZUSAMMENFASSUNG/AUSWERTUNG/ABSCHIED

* PROGRAMMA IS VATBAAR VOOR WIJZIGINGEN

"Taktisches Handeln im Boxsport"



IM MLK GYM IN AACHEN

(KLEINKÖLNSTRASSE 18, 52062 AACHEN)

SONNTAG 16. AUGUST 2015



UNTERRICHTSZEITEN	THEMA
10.00 – 10.15	EINLEITUNG BEGRÜßUNG/KENNENLERNEN/VORSTELLUNG PROGRAM
10.15 – 11.00	THEORIE STRUKTUR VON BOXSTAKTISCHEN HANDELUNGEN (TEIL II)
11.00 – 11.15	KAFFEEPAUSE
11.15 – 12.00	THEORIE STRUKTUR VON BOXSTAKTISCHEN HANDELUNGEN (TEIL III)
12.00 – 13.00	MITTAGSPAUSE
13.00 – 14.00	PRAXIS TECHNIKSCHULUNG: ZUSAMMENGESTELLTE AKTIONEN: ANGRIFF - VERTEIDIGUNG - GEGENANGRIFF
14.00 – 14.30	KAFFEEPAUSE
14.30 – 15.30	PRAXIS TAKTIKSCHULUNG: ZUSAMMENGESTELLTE AKTIONEN: ANGRIFF - VERTEIDIGUNG - GEGENANGRIFF
15.30 – 16.00	KAFFEEPAUSE
16.00 – 16.45	PRAXIS TAKTIKSCHULUNG: SITUATIVE TAKTISCHE AUFTRÄGE DURCH DIE TEILNEHMER
16.45 – 17.00	ABSCHLUSS ZUSAMMENFASSUNG/AUSWERTUNG/ZEUGINSVERGABE UND ABSCHIED

* PROGRAMMA IS VATBAAR VOOR WIJZIGINGEN

ZUSAMMENFASSUNG UNTERRICHTSSTUNDEN		
ONDERDEEL	ZEITDAUER	%
DAUER AUSBILDUNG	14h00min.	100
EFFEKTIVE UNTERRICHTSZEIT	8h30min.	60,714
THEORIE	3h00min.	21,428
PRAXIS	5h30min.	39,286
EINLEITUNG + ABSCHLUSS	1h00min.	7,143
PAUSEN	4h30min.	32,142