

Methodik -Vorprüfungsthemen

1. Spielerisches Aufwärmen
2. Reaktionsschulung
3. Gleichgewichtsschulung
4. Koordination mit Bällen
5. Kleinfeldspiele
6. Training mit Langbänken
7. Training mit Medizinbällen
8. Training mit Reifen
9. Training mit Sprungseilen
10. Konditionsfördernde Staffelspiele
11. Entspannungsformen
12. Gymnastik mit Therabändern
13. Übungen zur Rumpfkraftigung und Körperspannung
14. Ausdauerpielformen
15. Schnelligkeitsspielformen
16. Klassisches Circuittraining
17. Sprungkraftschulung
18. Intermittierendes Krafttraining
19. Übungen an der Sprossenwand