



Lehrgangsplan

DBSJ - Schnupperlehrgang Fechten

vom 04.-06.11.2005 in Tauberbischofsheim

Freitag, 04.11.05

bis 17.00 Uhr	Anreise, Trainingshalle	alle
bis 17.30 Uhr	Anziehen/Aufbau	alle
17.30-17.45	Begrüßung und Besprechung -Lehrgangsablauf -Erwartungen/Vorkenntnisse	Jurisic
18.00-18.30	Gemeinsame Aufwärmgymnastik	Jurisic/Schmid
18.30-21.00	Praktische Partnerübungen	Jurisic/Schmid
21.00 Uhr	Abendessen	
ab 21.45 Uhr	Bettruhe	

Samstag, 05.11.05

Ab 7.30 Uhr	Frühstück	
08.30-09.00	Aufwärmung/Spiele	Pleier/Schmid
09.15-12.30	Partnerübungen/Gefechte	Jurisic/Schmid
12.30-14.00	Mittagessen/Pause	
14.00-14.30	Führung durch den OSP TBB	
14.30-15.00	Aufwärmung/Spiele	Pleier/Schmid
15.00-17.45	Partnerübungen/Gefechte	Jurisic/Schmid
ab 18 Uhr	Abendessen	
19.30-20.30	Fecht-Video	Pleier/Schmid
ab 20.30	Freizeit	Jurisic/Schmid
ab 21.45	Bettruhe	



Sonntag, 06.11.05

Ab 7.30 Uhr	Frühstück	
08.30-09.00	Aufwärmung/Spiele	Jurisic/Schmid
09.15-12.30	Abschlussturnier	Pleier/Schmid/Jurisic
12.30-12.45	Abschlussbesprechung	alle
12.45	Mittagessen	
anschließend	Abreise	

Stefanija Jurisic

Steffi Jurisic

Lehrgangleitung