



**Schnupperlehrgang "Sportliche Jugendbildung Sitzvolleyball"**  
**vom 27.-29.10.2006 in Leverkusen**

**Freitag – 27.10.2006**

17.00	Anreise
17.30	Begrüßung / Besprechung - Lehrgangsablauf - Erwartungen / Vorkenntnisse - gemeinsame theoretische Erarbeitung des Grundlagenwissens Volleyball
19.30	Abendbrot

**Samstag – 28.10.2006**

08.00 Uhr	Frühstück
09.30 – 12.00 Uhr	Theoretische und praktische Einführung in den (Sitz-) Volleyballsport unter dem Aspekt der körperlichen Anpassung: - Allgemein: - Sport als Mittel der Prävention und Rehabilitation - sportmedizinische Untersuchung unter besonderer Berücksichtigung der individuellen Behinderung - Sportartspezifische Unfälle und Verletzungen - Ernährung der jugendlichen Sportlerin/des jugendlichen Sportlers im Leistungssport - Gefahren von Doping - Praktischer Teil 1: Einführung in die Grundtechniken des Sitzvolleyball Spiels
13.00 Uhr	Mittagessen
15.00 – 17.30 Uhr	- Praktischer Teil 2: Schulung der Grundtechniken des Sitzvolleyball Spiels
18.30 Uhr	Abendbrot
20.00 Uhr	Videoabend "Best of Sitzvolleyball" – Sitzvolleyball als paralympische Sportart mit anschl. Diskussion

**Sonntag – 29.10.2006**

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 – 11.30 Uhr	Spielformen Sitzvolleyball
12.30 Uhr	Mittagessen
13.30 – 14.30 Uhr	Abschlussbesprechung, anschl. Abreise