

**Trainingsprogramm für Jugend A und Jugend B**

	linke Gasse mit/ohne Kegel 1	1	rechte Gasse mit/ohne Kegel 1
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			

überwiegend links

überwiegend rechts

**Mein Ziel:** SP Voll meine "Hausgasse" suchen!!

		9		
	7		8	
4		5		6
			3	
		1		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

"ins Volle" mit Hausgasse!!

Summe:

Abr.:

Gesamt.:

rechte Gasse ohne K 2 ; Übung: 2 x SP Programm

		9		
	7		8	
4		5		6
			2	
		1		
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				
17.				
18.				
19.				
20.				
21.				
22.				
23.				
24.				
25.				

"ins Volle" mit Hausgasse!!

Summe:

Abr.:

Gesamt.:

linke Gasse ohne K 3 ; Übung: 2 x SP Programm

Name:  
Jugend A/B

Verein

	3	6
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

	2	4
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

			6
	2		3
		1	
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

**Mein Ziel:** versuche mindestens einen Kegel zu treffen; abwechselnd links-rechts

**mein Ziel:** treffen Kegel 1

Freie Übung mit Übungsleiter/Trainer

Bewertet am / durch:

sehr gut      gut      neu sichten