

Tag 1

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Kennenlernen, Abfrage von Vorkenntnissen und Erwartungshorizont
30 min	Theorie	Einführung ins Jumping Fitness <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Gerätekunde
60 min	Praxis	Exemplarische Einführungsstunde für Anfänger mit Dehnübungen
30 min	Pause	
45 min	Theorie	Sprungtechnik & Grundschrirte <ul style="list-style-type: none"> • Grundhaltung • Ausführung • Anatomie
75 min	Praxis	Sprungtechnik und Grundschrirte
30 min	Pause	
60 min	Theorie	Musiklehre Cueing Stundenaufbau
60 min	Praxis	Stundenaufbau
15 min	Theorie	Ausgabe Lehrprobenthemem Infos zum Prüfungsablauf Tagesrückblick

Tag 2

Dauer	Art	Inhalt
15 min	Theorie	Begrüßung Tagesüberblick
60 min	Theorie	Trainingswissenschaft <ul style="list-style-type: none"> • Grundlagen • Ausdauertraining • Krafttraining Jumping Fitness bei gesundheitlichen Einschränkungen
60 min	Praxis	Exemplarische Kursstunde für Fortgeschrittene mit Kräftigungsübungen
45 min	Pause	
35 min	Theorie	Methodik und Didaktik <ul style="list-style-type: none"> • Führungsstile • Verhaltensregeln für Trainer
80 min	Praxis	Lehrproben 1-7
15 min	Pause	
80 min	Praxis	Lehrproben 8-15
30 min	Theorie	Rückblick auf die Eingangserwartungen Feedback Zertifikatsverleihung Gemeinsamer Abschluss