

# MGC Blau-Weiss:

## Konzept Jugendarbeit

(große Gruppe vorwiegend Neulinge)



### 1. Begrüßung (ca. 5 Min.)

### 2. Vorstellung des Sports (ca. 10 Min.)

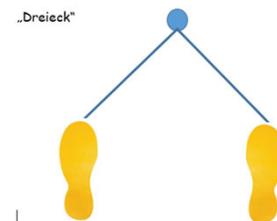
ev. Zeigen des ÖBGV-Videos

### 3. Aufwärmübungen (ca. 10 Min.)

- Die Bahnen umlaufen und gut ansehen!
- Mobilisierung Schulter:  
Fingerspitzen berühren die Schultern, abwechselnd nach rechts und links drehen, heben und senken, kreisen
- Arme re/li schwingen
- Gleichgewichtsübungen
- Üben der Schlägerhaltung, Schwingen aus der Schulter

### 4. Einteilung in Gruppen - Einüben der Basics: (ca. 30 Min.)

- Abstand halten!
- Bahnen nicht betreten!
- Der perfekte Stand! - Das Dreieck!!
- Der gerade Schlag!
- Tempovariationen!



### 5. Kurze Pause (ca. 5 Min.)

### 6. Gruppenspiel auf 6-8 ausgewählten Bahnen (ca. 50 Min.)

Notieren der Ergebnisse

### 7. Auswertung und Verabschiedung