

## STUNDENPLAN für Samstag, 10.04.2010

<b>Zeit</b>	<b><u>im Clubhaus</u></b>	<b><u>auf der Kartbahn</u></b>
<b>08:00 - 08:30 Uhr</b>	Registrierung + Anmeldung der Teilnehmer	
<b>08:30 - 08:45 Uhr</b>	Begrüßung der Teilnehmer und Informationen zum Ablauf der Kartschule	
<b>09:00 - 10:30 Uhr</b>	<b>Eltern, Betreuer, Trainer</b> - Reglement ADAC-DUNLOP Kart-Youngster-Cup - Teilnahmevoraussetzungen + Kosten - Sicherheit, Haftung + Verantwortung	<b>Gruppen A + B</b> - sportliches Fitnessstraining
<b>10:30 - 10:45 Uhr</b>	<i>Gruppenwechsel</i>	
<b>10:45 - 12:15 Uhr</b>	<b>Eltern, Betreuer, Trainer</b> - Informationen, Tipps und Hinweise für sportliches Fitnessstraining + -übungen - Richtige Ernährung für Rennfahrer	<b>Gruppen A + B</b> <b>Fahrübungen 1</b> - Streckenbesichtigung + Streckenkunde - Richtiges sitzen + Fahrzeugbeherrschung
<b>12:15 - 13:00 Uhr</b>	<b>M i t t a g s p a u s e</b>	
<b>13:00 - 14:30 Uhr</b>	<b>Eltern, Betreuer, Trainer</b> - Medizinische Trainingsgrundlagen - Sofortmaßnahmen bei Sportverletzungen	<b>Gruppen A + B</b> <b>Fahrübungen 2</b> - Fahrphysik + Fahrtechniken
<b>14:30 - 14:45 Uhr</b>	<i>Gruppenwechsel</i>	
<b>14:45 - 16:15 Uhr</b>	<b>Eltern, Betreuer, Trainer</b> - Techn. Bestimmungen ADAC-DUNLOP Kart-Youngster-Cup - Vorbereitung, Einsatz, Abstimmung des Karts	<b>Gruppen A + B</b> <b>Fahrübungen 3</b> - Fahrtraining