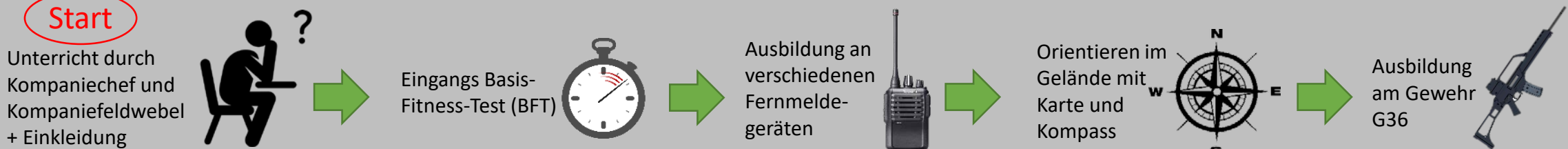


# Grafische Darstellung der Grundausbildung

## 1. Monat Grundausbildung



Waffen- und Geräteausbildung

Sport: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit (stundenweise über die ganze Grundausbildung verteilt)

## 2. Monat Grundausbildung



Waffen- und Geräteausbildung

Sport: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit (stundenweise über die ganze Grundausbildung verteilt)

## 3. Monat Grundausbildung

**Ziel**



Sport: Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Kraftausdauer, Koordination, Beweglichkeit (stundenweise über die ganze Grundausbildung verteilt)

\*Je nach Grundausbildungsdurchgang kann der zeitliche Ablauf der einzelnen Ausbildungsabschnitte abweichen. Der schematische Ablauf dient der Orientierung und Übersicht über die Ausbildungsthemen in der Grundausbildung.