

LANDES RINGER-VERBAND SACHSEN-ANHALT e.V.

Mitglied im Deutschen Ringer-Bund e.V.



Einladung

Bernd Radschunat

Kopfweg 74

06179 Teutschenthal

☎/ Fax 034601/ 21122

☎/ Fax 0345/ 6810751

e-mail: bernd.radschunat@t-online.de

Sonntag, 14. September 2008

Werte Sportsfreunde,

wie im letzten Jahr begonnen, möchten wir auch in diesem Jahr, gemeinsames Stützpunkttraining in Halle anbieten:

Samstag, den 25.10. 2008 mit den Jahrgängen 96, 97 und 98

Die **Anreise** erfolgt am Samstag, den 25. 10. 9.00 Uhr in Halle/ Landesleistungszentrum
Die Leitung übernimmt der Sportsfreund Bernd Radschunat, Trainer Rainer Kamm

Bis 9:00 Anreise

9:30 –10:00 30` Kleine Spiele

20` spezielle Erwärmung

40` Techniktraining - Stand (Beinangriff/ Beinverteidigung)

10 x 2` Ringen – Stand

10` Ausklang

ca. 11:30 – 13:00 Mittagspause Für die Verpflegung sind die Vereine/ Sportler selbst verantwortlich!!!

ca. 13:00 20` spezielle Erwärmung

40` Techniktraining – Boden

10 x 2` Ringen - Boden

10` Ausklang

ca. 14:30 – 15:00 Pause

ca. 15:00 10` spezielle Erwärmung

20` Techniktraining

20 x 30`` Kampfübungen

10` Ausklang

Die **Abreise** wird am Samstag, den 25. 10. ab ca. 16.30 Uhr, sein.

Für abhanden gekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen.

Meldung bitte bis zum 17.10. 2008 an B. Radschunat

Mit freundlichen Grüßen

Bernd Radschunat
- Landestrainer-