



Geschäftsstelle
Bernd Radschunat
Kopfweg 74
06179 Teutschenthal
☎/ Fax 034601/ 21122
☎/ Fax 0345/ 6810751
e-mail: bernd.radschunat@t-online.de

Sonntag, 14. September 2008

Einladung

Werte Sportsfreunde,

der LRV Sachsen-Anhalt führt am 18. und 19. Oktober 2008 eine Überprüfung der allgemeinen Fähigkeiten bzw. der technischen Fertigkeiten unserer Sportler in Halle durch. Einladen möchten wir zu dieser Maßnahme die Sportsfreunde der jetzigen **4. bis 6. Klasse**. Gleichzeitig wollen wir diesen Lehrgang nutzen, um die talentiertesten Ringer für die Sportschule in Halle zu gewinnen.

Sportler älterer Jahrgänge, die zur Sportschule wollen, sind ebenfalls eingeladen – bitte namentlich melden.

Ich möchte euch bitten, mir die Teilnehmer aus Eurem Verein in den nächsten 14 Tagen mitzuteilen. Bitte die Sportler namentlich auflisten.

Die Unterkunft erfolgt in der Ringerhalle des Landesleistungszentrums Halle (**Schlafsack mitbringen!**)

Die Verpflegung wird abgesichert.

Für diesen Lehrgang müssen wir einen Unkostenbeitrag von 15,- € pro Sportler erheben.

Folgende Sachen sind mitzubringen:

- Sportsachen (Ringerstiefel, Laufschuhe, **Ringertrikot**, Trainingsanzug, Wechselsachen)
- Essbesteck, Badelatschen, Sachen des persönlichen Bedarfs
- Servicekarte der Krankenkasse

Anreise: 18.10. 08 bis 10.00 Uhr Kreuzvorwerk 22 / Ringerhalle
Abreise: 19.10. 08 ab 13.00 Uhr Kreuzvorwerk 22 / Ringerhalle

Mit freundlichen Grüßen

Bernd Radschunat
- Landestrainer -

Ablaufplan für den Überprüfungslehrgang vom 18./19. 10. 2008 in Halle/ Landesleistungszentrum

- 18.10.** bis 10.00 Uhr Anreise
Einweisung – alle Sportler ziehen sich im Clubraum um
- Ca.10.30 Uhr Eröffnung und Einteilung in Gruppen
Wiegen / Körperhöhe messen
Gemeinsame Erwärmung
- allgemeine Tests
 - Kasten-Bummerang- Lauf
 - 3 x 10 m Sprint
 - Schluß-Weit-Sprung
 - Klimmzüge
 - Liegestütz
 - Koordination
 - Radschlag / rechts
 - Radschlag / links
 - Stand-Brücke
 - Brückenkreisen
 - Brückenüberschlag
 - Kopfkippe
 - Handstand- Überschlag
- 12.00 – 14.00 Uhr Mittagspause
- 14.00- 15.30 Uhr Gemeinsames Techniktraining
 - Erwärmung
 - Allgemeine Techniks Schulung
 - RR / DS / SS / KH / HW –Bein / DB / AW / SL / Wurf mit der Puppe
 - Armdurchzug / HN / NH / Ha-Lok / Ro / VEI / Beinschraube / Brückenfesthalte
- 15.30- 16.00 Uhr Imbiss
- 16.00 – 17.30 Uhr Techniküberprüfung / evtl. Gruppenbildung
 - Erwärmung
 - ◆ RR / DS / SS / KH / HW –Bein / DB / AW / SL / Wurf mit der Puppe
 - ◆ Armdurchzug / HN / NH / Ha-Lok / Ro / VEI / Br.-festhalte
- 18.00 Uhr Abendbrot/ evtl. Grillen (abhängig vom Wetter)
- 21.00 Uhr Nachtruhe
-
- 19.10. 2007
- 7.30 Uhr Wecken
 - 8.00 Uhr Frühstück/ Halle aufräumen
 - 9.00 Uhr 5 Runden Crosslauf
 - 10.00 Uhr Techniktraining**
 - ca. 11.00 Uhr 5 x 2 Minuten Ringen
 - 12.00 Uhr Mittagessen / Halle aufräumen
- Heimreise