



Einladung zum Kreistraining weiblich am 08.09.2018

<u>Untertitel:</u>	<p>Der KTV Dithmarschen lädt alle Dithmarscher Turnerinnen zum Kreistraining mit folgendem Thema ein:</p> <p>Sprung und Barren</p> <p>Es werden jeweils 2 Einheiten unterschiedlicher Schwierigkeitsstufen angeboten.</p> <p>SW 1: Sprung: Überschlag am Mattenberg Barren: Elemente am unteren Holm (P6, Kippe, Aufhocken) Vorraussetzungen: Hocke am Tisch wird gekonnt, P5 am Reck wird gekonnt.</p> <p>SW2: Sprung Tisch 1,20m: Überschlag, Üb ½ raus, ½ rein ½ raus, Yamashita Barren: Elemente am oberen Holm (1/2 Riese, Langhangkippe, Abschwingen, Unterschwingung ½, Salto Abgang) Voraussetzungen: P6 am Sprung und Barren werden gekonnt Jede Tn kann nur an einer SW teilnehmen.</p>
<u>Referenten</u>	Maike Rückert und Sara Mumm
<u>Datum / Zeit:</u>	<p>Samstag, 08.09.18</p> <p>Je nach Meldezahlen</p> <p>Alternative 1, wenn weniger als 10 Tn pro SW: 09.45 – ca. 12.30 Uhr für alle</p> <p>Alternative 2, wenn mehr als 10 Tn pro SW: 09.45 – ca. 12.00 Uhr SW 1 11.30 – ca. 14.00 Uhr SW 2</p> <p>Welche Variante in Frage kommt, wird nach Meldeschluss bekannt gegeben.</p>
<u>Durchführung:</u>	<p>In den ersten 15 min werden die Geräte aufgebaut und die Tn machen sich selbstständig warm. Nach Begrüßung und Einführung werden die Tn in 2 Gruppen eingeteilt und trainieren 45 min an dem 1. Gerät, nach einer kurzen Pause erfolgt der Gerätewechsel.</p> <p>Anmerkung: Auch Übungsleiter können an den Einheiten bei Bezahlung der Gebühr teilnehmen.</p> <p>Eine Bescheinigung für die Lizenzverlängerung erfolgt nicht.</p>
<u>Ort:</u>	Große Sporthalle des Gymnasium Marne, Bürgermeister-Plambeck-Str. 9 25709 Marne
<u>Meldung:</u>	<p>Die Meldungen erfolgen vereinsweise bis Freitag, 31.08.18 18.00 Uhr ausschließlich auf dem dafür vorgesehenen Meldebogen an maike.rueckert@ktv-dithmarschen.de oder mrueckert@marnertv.de.</p> <p>Mitzubringen sind Sportkleidung, ggfs Riemchen bzw Mullbinde und Verpflegung.</p>
<u>Kosten:</u>	<p>Die Kosten betragen pro Teilnehmer 5,00 €. Und sind jeweils bar vereinsweise passend vor Ort zu zahlen.</p> <p>Bei Nichtantreten ist der Beitrag trotzdem zu entrichten.</p>