

## **Programm für die 1. E – Kadermaßnahme am 30./31.10.2010 in Inzell**

Liebe E – Kader  
liebe Heimtrainer,

wie bereits mitgeteilt, findet unser 1. Lehrgang am 30./31.10. in Inzell statt.

Ich bin froh, dass wir wieder, wie in den Vorjahren, in Inzell mit unseren Maßnahmen beginnen können. Das war bis vor kurzem nicht ganz sicher, da man uns eine Dreifachturnhalle (im Feriendorf selbst gibt es nur eine Zweifachturnhalle, die zudem auch laufend von anderen Disziplinbereichen benützt wird) nicht für die ganze Lehrgangszeit zusichern konnte.

Inzell ist aber auch Bundesleistungszentrum für den Bereich Eisschnelllauf mit dazugehöriger Dreifachturnhalle und Kraftraum. Diese Einrichtungen dürfen wir voll nutzen.

Die Anreise ins Feriendorf, Holzen 6, 83334 Inzell, Tel. 08665-818 sollte bis spätestens 10.00 Uhr erfolgt sein.

Nach dem kurzen Bezug der Blockhütten fahren wir gemeinsam ins Eissportzentrum/Dreifachturnhalle zum Training.

Für das Wochenende stehen folgende Themen auf dem Plan:

### **Fundamentale Sprünge (Grobform) in der Grundlagen – LA**

**Trainer Dr. Florian Cucu  
Antje Lauber**

Einspielen, Gymnastik, Schwunggymnastik, Rumpfkraftigung, Kraftigung der Sprunggelenke  
ABC der kleinen Sprünge auf einer Mattenbahn

Die Langbank als Trainingsmittel für die Sprungkraft

Erlernen der Grobform der E – Kader-Sprünge – auf einer Mattenbahn/bzw. auf dicken Matten

Sprunglauf, Hopserlauf-normal/vertikal/horizontal, einbeinige Sprungfolgen, Steigesprünge

Frontal/seitlich, Frontalhocke o/m Drehung, Landephase auf einer Matte

Trampolinsprünge

### **Hinführung zum Wurf**

**Trainer Gerhard Neumair**

Wurfgyrnastik/Kraftigung/Stabilisation

Schulung von Stemm- und Druckbein

Allgemeine Würfe aus dem Stand (beidseitig)

Allgemeine Würfe aus drei Schritten (beidseitig)

Allgemeine Würfe aus der Drehung (beidseitig)

### **Bodenturnen - Hinführung zum Flickflack**

**Trainer Kordula Sohr**

Wir werden das Ziel, jeder kann am Ende den Flickflack, nicht erreichen. Dazu müssten viele turnerische Vorübungen gekonnt werden. Wir werden uns allerdings bemühen sehr nahe an dieses Ziel heranzukommen. Kordula wird uns die einzelnen Schritte zeigen und vielleicht klappt es bei manchen Teilnehmern.

### **Krafttraining – Einführung in das Krafttraining – nur am Sonntag- Trainer Max Mühlbauer**

Unser Lehrwart Max Mühlbauer ist mehrfacher Welt-, Europa- und Deutscher Meister im Gewichtheben. Er bringt ganz leichte Geräte mit. Mittels derer wird er die einzelnen Techniken vermitteln.

Nachdem der Lehrgang auch Fortbildung für die Heimtrainer ist, werde ich mich speziell um diese bemühen. Wir werden gemeinsam in den jeweiligen Gruppen mitarbeiten. Es ist vorgesehen, dass in alle Gruppen gewechselt wird.

Das Lehrgangsende ist für Sonntag, nach dem Mittagessen, so gegen 14.00 Uhr vorgesehen.

Peter Gnilka

Lehrgangsleitung