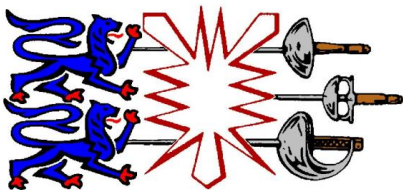


FECHTERBUND



SCHLESWIG-HOLSTEIN

Winterlehrgang 25. Februar 2023

Degen U11-U15

- Teilnehmer:** FechterInnen der U11-U15 im Degen, die sich taktisch und technisch verbessern möchten und mindestens auf regionaler Ebene Wettkämpfe bestreiten wollen.
Der Kinderlehrgang dient ebenfalls zur Vorbereitung auf die Landesmeisterschaften in Itzehoe.
FechterInnen, die noch keine Turnierreifeprüfung besitzen, diese aber in Kürze erwerben, können ebenfalls teilnehmen.
- Ort:** Landesleistungszentrum, Gemeinschaftsschule am Seminarweg 5
23705 Bad Segeberg
- Zeitplan:** **Samstag, 25.02.2023**
Beginn: 9:30 Uhr
Ende: 18:00 Uhr
- Lehrgangsleitung:** Jugendwartin FBSH Clara Schoof
- Trainerteam:** Clara Schoof
Rasmus Linow
- Lehrgangsinhalte/
Tagesablauf
(Änderungen
vorbehalten):** Begrüßung (Vorstellung des Ablaufs, Ziele, Kennenlernrunde/-spiele)
Warm-Up (Koordination, Schnellkraft, Reaktionsübungen)
Beinarbeit
Stoßübungen
Aufgabenfechten (Taktik)
Mittagspause
Einzelgefechte: Runde(n), KO-Gefechte (Turniermodus)
Teamfechten
Gemeinsame Abschlussbesprechung (mit Abschlussspielen)
- Kosten:** 20,00 € pro TeilnehmerIn bar vor Lehrgangsbeginn
- Meldungen:** schriftlich bis
21. Februar 2023 an Clara Schoof per E-Mail:
clara.com.cvs@gmail.com
- Ausrüstung:** Elektr. Wettkampfausrüstung (mind. 2 Waffen und zwei KK – vorher überprüfen), Handtücher, Schreibzeug

Verpflegung: Bitte ausreichend Getränke und Essen für die Mittagspause individuell mitbringen.
Wichtig: Bitte unbedingt bei der Anmeldung mögliche Allergien/ Krankheiten angeben (z. B. Diabetes, Asthma etc.), die notwendigen Medikamente (z. B. Asthmaspray) mitbringen und Kontaktdaten hinterlegen. Es werden Bilder während des Lehrgangs gemacht und ggf. auch veröffentlicht – wer damit nicht einverstanden ist, teilt dies bitte vorher mit.