

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

Eiskunstlauf

Kurse Adult vom 10.08. - 21.08.2015 (Mo - Fr)

Für Erwachsene aus allen Vereinen

Trainer/innen

Eiskunstlauf (EK) Anne Sachtler, Bram van Meggelen,
Constanze Paulinus, Karin Hendschke,

Laufschule (LS) Birgit Aust, Joachim Faßbender

Leistungsniveaus **EK:** Dreiersprung, Salchow bis Doppelsprünge (Level 1 – 4)
LS: Vorw. Übersetzen bis Kombination aller Schritte (Level 1 – 4)
EK P: Spezialisierung Pirouetten (Level 1-4)
Pirouetten werden im Rahmen der EK-Kurse nur kurz oder gar nicht trainiert. Wer hier intensiver üben möchte, sollte den extra-Pirouettenkurs belegen.

Die Level beschreiben die **Trainingsinhalte, die im groben Bewegungsablauf bekannt sein sollten.** Beschrieben sind die maximalen Kursinhalte.

EK-P Spezialisierung Pirouetten	Level entsprechend den Beschreibungen bei EK
EK-1	LS-1
Standpirouette 3er-Sprung, Salchow, Toeloop	Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus Grundschrirte, Cross-roll, Kantenwechsel, 3er, Mohawks
EK-2	LS-2
Sitz-Pirouette, Rittberger, Flip	Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus Bewusste Gestaltung von Armbewegungen bei einfachen Schritten Einf. Choctaws, Wenden, Doppeldreier
EK-3	LS-3
Pirouettenkombinationen Rittberger bis Axel	Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus Bewusste Gestaltung von Armbewegungen bei Schrittsequenzen, Choctaws, Gegenwenden, Gegendreier, einf. Twizzles
EK-4	LS-4
Pirouettenkombinationen und Features, Doppelsprünge	Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus Schrittkombinationen mit allen Schritten, Twizzles, Upper-Body-Movements

Anfänger/innen mit Vorkenntnissen (Anf. mVk)?

Sollten genug Anfänger/innen Interesse haben, können wir auch einen Kurs Laufschule für Anfänger/innen aufmachen. Hier wäre Voraussetzung nur das sichere Bewegen auf dem Eis. Bitte bei Interesse im Anmeldeformular ein Kreuzchen bei Anf. mVk setzen.

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

Eiskunstlauf

Kurse Adult vom 10.08. - 21.08.2015 (Mo - Fr)

Für Erwachsene aus allen Vereinen

Trainingszeiten

1. Woche

Zeit	Montag 10.08.2015	Dienstag 11.08.2015	Mittwoch 12.08.2015	Donnerstag 13.08.2015	Freitag 14.08.2015
18.30 – 19.30	LS 1.1 / EK-P1.1 + P3.1	LS 1.1 / EK-P1.1 + P3.1	LS 1.1 / EK-P1.1 + P3.1	LS 2.1/ EK-P2.1, P4.1	LS 2.1/ EK-P2.1, P4.1
19.45 – 20.45	LS 1.2 / EK 3.1	LS 1.2 / EK 3.1	LS 1.2 / EK 3.1	LS 4.1 / EK 2.1	LS 4.1 / EK 2.1
21.00 – 22.00	LS 3.1 / EK 1.1	LS 3.1 / EK 1.1	LS 3.1 / EK 1.1	LS 2.2 / EK 4.1	LS 2.2 / EK 4.1

2. Woche

Zeit	Montag 17.08.2015	Dienstag 18.08.2015	Mittwoch 19.08.2015	Donnerstag 20.08.2015	Freitag 21.08.2015
18.30 – 19.30	LS 1.3 / EK-P1.2 + P3.2	LS 1.3 / EK-P1.2 + P3.2	LS 2.3 / EK- P2.2, P4.2	LS 2.3 / EK- P2.2, P4.2	LS 2.3 / EK- P2.2, P4.2
19.45 – 20.45	LS 1.4 / EK 3.2	LS 1.4 / EK 3.2	LS 4.2 / EK 2.2	LS 4.2 / EK 2.2	LS 4.2 / EK 2.2
21.00 – 22.00	LS 3.1 / EK 1.2	LS 3.1 / EK 1.2	LS 2.4 / EK 4.2	LS 2.4 / EK 4.2	LS 2.4 / EK 4.2

Es werden maximal 4 Trainingsgruppen à 6 Sportler/innen auf dem Eis sein.

Zur Erklärung der Kürzel: Beispiel: EK 1.1 Eiskunstlauf Level 1 Kurs 1
Die erste Zahl betrifft den Level des Kurses, die Zweite ist die Nummer des Kurses.

Entsprechend den Anmeldungen können sich Kurszeiten noch innerhalb des Zeitplanes verschieben

Tanz

Informationen zum Tanztraining werden folgen. Solltest Du Informationen dazu bekommen wollen, bitte entsprechend auf dem Anmeldeformular ankreuzen.

Kursgebühren

Kurs	2 Tage à 1 Std.	Eis	20,00 €
	3 Tage à 1 Std.	Eis	30,00 €
Einzelstunde (wenn möglich)		Eis	12,00 €

Das Buchen von Einzelstunden ist nur direkt vor Ort ohne Anmeldung möglich, wenn noch Plätze frei sind.

BSV 92

Berliner Sommertraining 2015 / Erika-Hess-Eisstadion

Eiskunstlauf

Kurse Adult vom 10.08. - 21.08.2015 (Mo - Fr)

Für Erwachsene aus allen Vereinen

Infos zur Anmeldung

Anmeldung / Kursinfo:

Birgit Aust

birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de

mobil: 0162 - 889 43 08

Deine Anmeldung bitte per E-Mail schicken: formlos mit den entsprechenden Informationen wie im Anmeldeformular erbeten, als pdf-Datei oder als Word-Dokument.
Die Anmeldung erfolgt für den kompletten Kurs (2 oder 3 Trainingseinheiten).

Anmeldeschluss: Mittwoch, den 01.07.2015

Nach Anmeldeschluss erhältst Du bis zum 10.07.2015 eine Kursbestätigung per Mail.

Für die Kursteilnahme ist der Eingang der Anmeldungen und der Eingang der Kursgebühren entscheidend. Sollte bis zum 01.07.2015 kein Zahlungseingang erfolgt sein, kann es sein, dass die Anmeldung nicht berücksichtigt wird.

Die Kursgebühren werden nur zurück erstattet, wenn von Seiten des Veranstalters ein angemeldeter Kurs nicht stattfindet und auch kein Ersatz angeboten werden kann.

Für die Anfängerkurse fällt die Gebühr nur an, wenn die Kurse auch wirklich stattfinden. Hier ist kein Zahlungseingang für die Anmeldung erforderlich.

Bitte überweise die Kursgebühr bis spätestens Mittwoch, den 01.07.2015 auf folgendes Konto:

BSV 1892 Eiskunstlauf

Commerzbank Berlin

BLZ: 100 800 00

Kto.-Nr.: 0424448500

IBAN: DE98 1008 0000 0424 4485 00

BIC: DRESDEFF100

Verwendungszweck: Kurse Mo-Fr Adult Sommer 2015

Adresse der Eishalle

Erika-Heß-Eisstadion, Wedding
Müllerstr.185
13353 Berlin