

BSV 92

Berliner Sommertraining 2010 / Erika-Heß-Eisstadion

Kurse Adult vom 09. - 20. August 2010

> Kursinfo <

Eiskunstlauf (EK) Reinhard Ketterer, Isabelle de Navarre, Manuela Machon-Schiffner
Laufschule (LS) Birgit Aust
Ballett / Tanz (BA) Marc Bogaerts u.a. Choreograph Winkler/Lohse, Dozent ISU

Die Level beschreiben die Trainingsinhalte, die im groben Bewegungsablauf bekannt sein sollten, aber nicht beherrscht werden müssen.

| | |
|--|---|
| EK-1 | LS-1 |
| Monde, Spiralen, Standpirouette 3er-St 3er-Sprung, Salchow, Toeloop | Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus Integration der Arme in die Bewegung Grundschrte, Cross-roll, Kantenwechsel, 3er, Mohawks, |
| EK-2 | LS-2 |
| Spiralen, Monde, Sitz-Pirouette, Rittberger, Flip | Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus bewußte Gestaltung von Armbewegungen bei einfachen Schritten Schrittsequenzen, einf. Choctaws, Wenden, Doppeldreier |
| EK-3 | LS-3 |
| Pirouettenkombinationen Spiralen, Monde 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, Spiralenfolgen und Features Doppelsprünge | Basics: Körperachse, Haltungsschulung, Rhythmus Schrittkombinationen mit allen Schritten, Twizzles, Upper-Body-Movements |
| (Ba) Ballett / Tanz | |
| tänzerische Grundlagen für Eiskunstläufer/innen Basics zur Entfaltung tänzerischen Ausdrucks auf dem Eis Leistungsniveau entsprechend den Vorkenntnissen der Teilnehmenden mindestens 4 Teilnehmer/innen. | |
| Einzelunterricht | |
| Bitte Interesse an Einzelunterricht im Anmeldeformular angeben. | |

Die Einteilung der Trainingsgruppen erfolgt mit Kursbeginn. Bei Bedarf werden zusätzliche Trainer/innen hinzugezogen.

Es werden maximal 3 Trainingsgruppen à 6 Sportler/innen auf dem Eis sein.
Dementsprechend wird entweder Laufschule oder Eiskunstlauf geteilt, wenn es mehr als 6 Anmeldungen gibt. Sollten in beiden Kursen zu viele Anmeldungen sein, zählt der Eingang der Anmeldung.

BSV 92

Berliner Sommertraining 2010 / Erika-Heß-Eisstadion

Kurse Adult vom 09. - 20. August 2010

> Trainingszeiten <

Kurs 1. Woche

| Zeit | Montag 09.08.2010 | Dienstag 10.08.2010 | Mittwoch 11.08.2010 | Donnerstag 12.08.2010 | Freitag 13.08.2010 |
|---------------|----------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 18.00 – 18.50 | LS 1/ EK 3 | LS 2 / EK 4 | LS 3/ EK 1 | LS 4 / EK 2 | LS 1/ EK 3 |
| 19.00 – 19.50 | LS 3/ EK 1/ BA | LS 4 / EK 2 / BA | LS 1/ EK 3 / BA | LS 2 / EK 4 / BA | LS 3/ EK 1 / BA |
| 20.00 – 20.50 | LS 2 / EK 4 / BA | LS 1/ EK 3 / BA | LS 4 / EK 2 / BA | LS 3/ EK 1 / BA | LS 2 / EK 4 / BA |
| 21.00 – 21.50 | LS 4 / EK 2 | LS 3/ EK 1 | LS 2 / EK 4 | LS 1/ EK 3 | LS 4 / EK 2 |

Kurs 2. Woche

| Zeit | Montag 16.08.2010 | Dienstag 17.08.2010 | Mittwoch 18.08.2010 | Donnerstag 19.08.2010 | Freitag 20.08.2010 |
|---------------|----------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|-----------------------|
| 18.00 – 18.50 | LS 2 / EK 4 | LS 3/ EK 1 | LS 4 / EK 2 | LS 1/ EK 3 | LS 2 / EK 4 |
| 19.00 – 19.50 | LS 4 / EK 2 / BA | LS 1/ EK 3 / BA | LS 2 / EK 4 / BA | LS 3/ EK 1 / BA | LS 4 / EK 2 / BA |
| 20.00 – 20.50 | LS 1/ EK 3 / BA | LS 4 / EK 2 / BA | LS 3/ EK 1 / BA | LS 2 / EK 4 / BA | LS 1/ EK 3 / BA |
| 21.00 – 21.50 | LS 3/ EK 1 | LS 2 / EK 4 | LS 1/ EK 3 | LS 4 / EK 2 | LS 3/ EK 1 |

Wir behalten uns vor, die Trainingszeiten bei Bedarf leicht zu verändern.

Kursgebühren

| | | | |
|---------------------------|----------------|---------|---------|
| Kurs eine Woche | (1 Std. tägl.) | Eis | 50,00 € |
| | | Ballett | 50,00 € |
| Kurs zwei Wochen | (1 Std. tägl.) | Eis | 90,00 € |
| | | Ballett | 90,00 € |
| Einzelne Trainingseinheit | | Eis | 11,00 € |
| | | Ballett | 11,00 € |
| Einzelunterricht | | 25 min | 20,00 € |
| | | 50 min | 40,00 € |

Die Kursermäßigung gilt nur für die Buchung eines kompletten Kurses, nicht jedoch für 5 Stunden in verschiedenen Kursen. Sollten einzelne Stunden nicht genutzt werden können, kannst Du nach vorheriger Absprache die Stunde in einem anderen Kurs nachgeholen.

BSV 92
Berliner Sommertraining 2010 / Erika-Heß-Eisstadion
Kurse Adult vom 09. - 20. August 2010

> Infos zur Anmeldung <

Anmeldung / Kursinfo:

Birgit Aust
birgit.aust@eiskunst-werkstatt.de
Tel/ Fax: 030-428 58 980
mobil: 0162 - 889 43 08

Deine Anmeldung kann per E-Mail als pdf-Datei, Word-Dokument oder formlos und per Fax erfolgen.

Anmeldeschluss: So, 25.07.2010

Nach Anmeldeschluss erhältst Du eine Kursbestätigung per Mail.

Für die Kursteilnahme ist der Eingang der Anmeldungen pro Kurs und Einzelstunde entscheidend. Anmeldungen mit rechtzeitigem Eingang der Kursgebühren für mindestens einen Kurs oder alle einzelnen Kursstunden werden bevorzugt.

Bitte überweise die Kursgebühr bis Do, den **25.07.2010** auf folgendes Konto:

Berliner Sportverein 1892, Abt. EK
Verwendungszweck: Kurse Adult 2010
Konto: 241117-101
BLZ: 100 100 10
Postbank Berlin

Adresse der Eishalle

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

BSV 92
Berliner Sommertraining 2010 / Erika-Heß-Eisstadion
Kurse Adult vom 09. - 20. August 2010

> Anmeldeformular <

Name:

Adresse:

E-Mail:
(wichtig für Teilnahmebestätigung)

Verein:

Tel. (mobil):
(wichtig für Infos über kurzfristige Planänderungen etc.)

Ich möchte an folgenden Kursen teilnehmen:

Bitte Kurs mit Kürzel eintragen (Ba/ EK-1,2,3,4 / LS-1,2,3,4).
Bei Bedarf kann in der ersten Spalte noch die Uhrzeit eingetragen werden. Ansonsten reicht die einfache Angabe des Kurses pro Tag.

| Zeit | 09.08. Mo | 10.08. Di | 11.08. Mi | 12.08. Do | 13.08. Fr | 16.08. Mo | 17.08. Di | 18.08. Mi | 19.08. Do | 20.08. Fr |
|------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

Ich habe Interesse an Einzelunterricht an folgenden Tagen: _____

Ich versichere, dass ich für einen etwaigen Unfallversicherungsschutz selbst Sorge tragen werde.

Unterschrift und Datum: _____

Bringe bitte bei einer Anmeldung per E-Mail am ersten Tag dieses Formular mit der Unterschrift mit.