



Workshop U17 / U20 DDE 2019

Zu diesem Workshop werden alle Fechterinnen eingeladen, die bei den DM U17 / U20 die 64 – Direktausscheidung erreicht haben. Der Workshop ist auf max. 48 Teilnehmerinnen mit Vollpension begrenzt. Das Grundlagenausdauertraining sollte vorher durchgeführt worden sein. Ohne ausreichende konditionelle Grundlagen ist die Teilnahme nicht sinnvoll. Ziel des Workshops ist die Verbesserung der Wettkampfhärte vor Beginn der Saison 2019/2020 und die Erweiterung der individuellen Belastungsgrenzen. Eine Einführung in Grundsätze taktischen Fechtens wird Richie Schmidt, der WM – Dritte von 2017, vornehmen.

Datum: 27.09.2019 – 29.09.2019

Lehrgangsleiter: Armin Stadter / Mariusz Strzalka

Ort: Olympiastützpunkt Tauberbischofsheim,
Pestalozziallee 12, 97941 Tauberbischofsheim

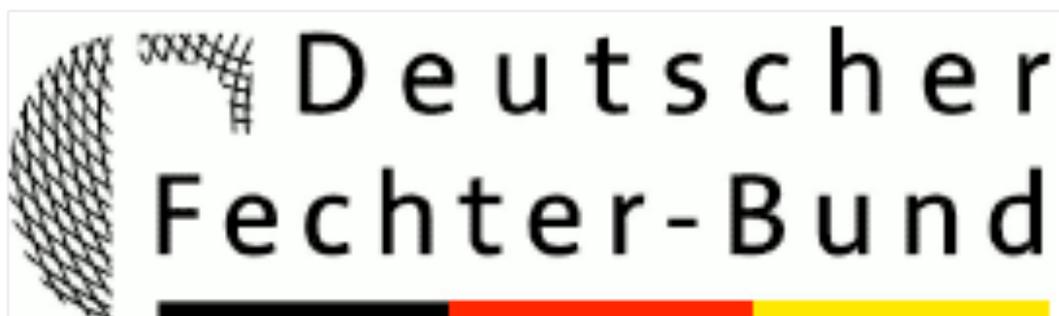
Uhrzeit: Beginn 27.09.2019 17:30 Uhr
Ende 29.09.2019 17:00 Uhr

Kosten: Lehrgang mit Übernachtung im MBZ mit Vollpension 110,00 € p. Pers.
Lehrgang ohne Übernachtung und Verpflegung 20,00 €

Anmeldung: workshop@stadter.net

Anmeldeschluß: **10.09.2019 / danach ist eine Anmeldung mit Übernachtung und VP nicht mehr möglich**

Anmerkung: Mit der Anmeldebestätigung ist die Lehrgangsgebühr auf das Konto des DFB mit der Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG BIC: GENODED1BRS IBAN: DE35 3806 0186 1505 2120 17 zu überweisen und mitzuteilen, ob die Teilnahme mit oder ohne Vollpension erfolgen soll. Bitte unbedingt den Betreff „Workshop DDE 2019“ angeben



Vorläufiger Zeitplan
(Änderungen vorbehalten)

27.09.2019	bis 17:30 Uhr	Anreise BLZ TBB
	17:30 Uhr - 18:00 Uhr	Begrüßung
	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Abendessen
	19:00 Uhr - 20:00 Uhr	Taktische Grundfragen (R.Schmidt)
	20:15 Uhr - 21:30 Uhr	Reaktionsspiele
28.09.2019	07:00 Uhr - 08:30 Uhr	Frühstück
	09:00 Uhr - 12:30 Uhr	Rundengefechte
	12:00 Uhr - 13:30 Uhr	Mittagspause
	14:00 Uhr - 17:45 Uhr	Rundengefechte
	18:00 Uhr - 19:00 Uhr	Abendessen
	20:00 Uhr - 21:30 Uhr	Rundengefechte
29.09.2019	07:00 Uhr - 08:30 Uhr	Frühstück
	08:30 Uhr - 09:00 Uhr	Selbst. Aufwärmen
	09:00 Uhr - 10:00 Uhr	Rundenfechten
	10:00 Uhr - 12:00 Uhr	Direktausscheidung
	12:00 Uhr - 13:30 Uhr	Mittagessen
	13:30 Uhr - 16:00 Uhr	Fortsetzung Direktausscheidung
	16:00 Uhr - 16:30 Uhr	cool down
	16:30 Uhr - 16:45 Uhr	Abschlußbesprechung und Abreise