

Trainerfortbildung – Rollkunstlaufen

24.-26.11.2023

24.11.2023

16:00 – 16:45Uhr	Vortrag: Optimierung des Absprunges zum Doppel-Axels	Dr. K. Knoll
17:15 – 18:00Uhr	Praxis: Sensomotorische Ansteuerung zum 2A (Stationstraining + Imitation)	Dr. K. Knoll & C. Hossfeld-Seedorf
18:15 – 19:00Uhr	Praxis auf Rollen zum 2A (Dr. KK & CHS)	C. Hossfeld-Seedorf Dr. K. Knoll

25.11.2023

09:00 – 10:00Uhr	Vortrag: Lernen, wie das Gehirn funktioniert	Dr. KK
10:30 – 11:15Uhr	Praxis: Sensomotorische Ansteuerung zum Schließen Soll-Ist-Vergleichslernen, 3T, 3S, 3F/Lz	Dr. KK & CHS
11:30 – 12:15Uhr	Praxis auf Rollen zum Schließen (3T, 3S, 3F/Lz)	CHS & Dr. KK
12:30 – 13:15Uhr	Praxis: Voraussetzungen zum 2A + Schließen Einzelne Übungen + Erklärung	Dr. KK & CHS
13:30 – 14:45Uhr	Mittagspause	
14:45 – 15:30Uhr	Vortrag: Warum ist die Abflugposition für erfolgreiche Sprünge so wichtig?	Dr. KK
15:45 – 16:30Uhr	Praxis: Sensomotorische Ansteuerung zum Abflug Soll-Ist-Vergleichs-Lernen, 2A, 3T, 3S, 3F/Lz	Dr. KK & CHS
16:45 – 17:45Uhr	Exercice auf Rollen zum Abflug	CHS & Dr. KK

26.11.2023

09:00 – 09:45Uhr	Vortrag: Landen aus hoher Geschwindigkeit	Dr. KK
10:00 – 10:45Uhr	Praxis: Sensomotorische Ansteuerung zum Landen Soll-Ist-Vergleichs-Lernen	KK & CHS
11:00 – 12:00Uhr	Exercice auf Rollen zur Landung	CHS & Dr. KK
12:00 – 13:00Uhr	Mittagspause	
13:00 – 14:00Uhr	Diskussion zum weiteren Vorgehen zur Schwierigkeits- steigerung der Sprünge und Sprungkombinationen	C. Greb-Borg Dr. K. Knoll