

WORKSHOP Fechten „Grundkenntnisse“

15. und 16. April 2011

INHALT Der Workshop bietet Sportfechten mit dem Florett und dem Degen. Ziel ist, (nicht)bestehende technische Fertigkeiten zu erlernen bzw. zu erweitern und die Verbindung zu taktischen Elementen selbständig zu reflektieren und anzueignen.

Vorteil dieser Teilnahme ist der geschaffene individuelle Rahmen an nur 2 Workshop-Tagen und die Trainingsform „Partnerübung“ bzw. „Einzellektionen“

Für AnfängerInnen ist der Workshop ein guter Einblick in die Vielfalt unterschiedlichster Schnelligkeits- und Reaktionsanforderungen in diesem Sport.

Ebenso werden theoretische Informationen zum Reglement, weiterführende Trainingsmöglichkeiten in der Region, an der Uni und im Verband vermittelt.

ZIELGRUPPE Der Workshop richtet sich in erster Linie an die Teilnehmenden aus den aktuellen und/oder vergangenen Hochschulsportkursen. Sofern freie Kapazitäten verfügbar sind, können weitere Interessierte aufgenommen werden.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber von Vorteil.

PROGRAMMABLAUF

Freitag, 01.04.11

18-20 h | Koordinationstraining von fechterischen Elementen (Arm- und Beintechnik)

Samstag, 16.04.11

10-12 h | Technik und Taktik im Degen und Florett | (Fecht)Partnerübungen

12-13 h | Imbiss & Getränke (werden gestellt)

13-15 h | Erarbeitung von „Best Practice“: Beispiele im Turnierfechten

15-16 h | auf Wunsch Einzellektionen Florett (bitte vorher bei der Kursleitung anmelden)

FECHTMATERIAL UND FECHTBEKLEIDUNG

Die Grundausrüstung an Waffen und Bekleidung (außer Hosen, Handschuhe) wird bereitgestellt. Die Kosten hierfür sind im Kursentgelt enthalten. Teilnehmende aus den aktuellen Hochschulsportkursen bringen bitte ihr Leihmaterial mit!

Personen, die keine Fechtbekleidung besitzen wenden sich bitte vorab an die Workshopleiterin Andrea Hoffmeister.

Die Sporthalle darf nur mit Hallenturnschuhen (helle Sohle) betreten werden.

ANMELDUNG Die Anmeldung erfolgt über das Zentrum für Hochschulsport und kann online (www.hochschulsport-hannover.de) oder persönlich zu den Öffnungszeiten* des Servicebüros vorgenommen werden.

Anmeldeschluss: 08. April 2011

KOSTEN

Studierende 20€/Bedienstete 25€/Externe 30€

TEILNEHMERZAHL

min. 12 Personen // max. 15 Personen

VERANSTALTER

Zentrum für Hochschulsport Hannover

VERANSTALTUNGSORT

Internationale Schule
Bruchmeisterallee 6, 30169 Hannover

KURSLEITUNG

Andrea Hoffmeister (A_Hoffmeister@yahoo.de)
Lizenzierte Fechttrainerin und Kampfrichterin des Deutschen Fechterbund im DOSB

Bei Rückfragen zum Workshop:

Zentrum für Hochschulsport (ZfH)

Tina Winkelmann

Telefon +49 511 762 19823

winkelmann@hochschulsport-hannover.de



.hochschulsport-hannover.

*Öffnungszeiten des Servicebüros

Mo, Mi 16:00 – 18:00 Uhr

Di, Do 11:00 – 13:00 Uhr

Fr 13:00 – 15:00 Uhr