

# TRAININGSPLANUNG - EINZELLÄUFER

## Gruppeneinteilung:

GRUPPE 1	GRUPPE 2	GRUPPE 3
1) Vivienne Märker 2) Yara Peschke 3) Robert Sapozhnikov 4) Robert Wild 5) David Beck 6) Amalia Bradford 7) Mia Rode 8) Emerande Akhnudov 9) Lara Kikina 10) Clara Martin	11) Charlotte Bauer (3 Tage) 12) Leonie Pechardscheck (5 Tage) 13) Lea Sophie Fromm (5 Tage) 14) Anna Winzerling (5 Tage) 15) Eloa Sophie Unger (2 Tage)	1) Aleyna Brandt 2) Marcela Ross 3) Emmie Fuentes Rodriguez 4) Michaela Bernhardt 5) Chiara Matthes  6) Maelle Oberländer (3 Tage) 7) Faris Heritz (6 Tage) 8) Sophie Dornbach (5 Tage) 9) Annika Kasel (4 Tage) 10) Laura Bohk (6 Tage)

### Eis Trainer:

Paul Boll  
 Vladimir Tsvetkov  
 Ria Schiffner  
 Stefanie Frohberg  
 Marco Derpa  
 Dmitri Sildoja  
 Florian Just

### Off Eis Trainer:

Marten Reich (Athletik)  
 Lilly Lieber (Ballett – Improvisation, Yoga)  
 Andreas Fischer (Ballroom)  
 Peggy Sonntag (Theorie)  
 Viktor Napholcz (Hip Hop, Funk, Musical)

## MITTWOCH, 19.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
12:30	<b>ERÖFFNUNG</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Trainings- / Ablaufplan</li><li>- Vorstellung der Trainer</li><li>- Gruppeneinteilung</li><li>- Ziele des Lehrgangs</li><li>- Grundregeln</li><li>- Allgemeine Informationen</li></ul>		
14:00-15:00	<b>EIS</b> <i>(Basics)</i>	<b>TANZ</b> <i>(Musical, Hip Hop, Funk)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Spiel)</i>
15:15-16:15	<b>ATHLETIK</b> <i>(Spiel)</i>	<b>EIS</b> <i>(Basics)</i>	<b>TANZ</b> <i>(Musical, Hip Hop, Funk)</i>
16:30-17:30	<b>TANZ</b> <i>(Musical, Hip Hop, Funk)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Spiel)</i>	<b>EIS</b> <i>(Basics)</i>
17:40-18:00	<b>BEWEGLICHKEIT</b>		

## DONNERSTAG, 20.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
07:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
08:00-09:00	<b>EIS</b> <i>(Laufübungen + Rhythmus)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Schnelligkeit)</i>	<b>BALLETT</b> <i>(Tanz / Improvisation)</i>
09:15-10:15	<b>BALLETT</b> <i>(Tanz / Improvisation)</i>	<b>EIS</b> <i>(Laufübungen + Rhythmus)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Schnelligkeit)</i>
10:30-11:30	<b>ATHLETIK</b> <i>(Schnelligkeit)</i>	<b>BALLETT</b> <i>(Tanz / Improvisation)</i>	<b>THEORIE</b> <i>(Test allg. Wissen)</i>
12:15-13:15	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(11:30-12:00)</i>	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(11:30-12:00)</i>	<b>EIS</b> <i>(Laufübungen + Rhythmus)</i>
12:00-13:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
14:00-15:00	<b>EIS</b> <i>(Skating Skills – Turns, Steps, Moves)</i>	<b>TROCKENTRAINING</b> <i>(Drehscheibe)</i>	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(14:30-15:00)</i>
15:15-16:15	<b>THEORIE</b> <i>(„Eislauf ABC“)</i>	<b>EIS</b> <i>(Skating Skills – Turns, Steps, Moves)</i>	<b>TROCKENTRAINING</b> <i>(Drehscheibe)</i>
16:30-17:30	<b>TROCKENTRAINING</b> <i>(Drehscheibe)</i>	<b>THEORIE</b> <i>(deutsch / englische Begriffe)</i>	<b>EIS</b> <i>(Skating Skills – Turns, Steps, Moves)</i>
17:40-18:00	<b>STRECHING / ENTSPANNUNG</b>		

## FREITAG, 21.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
07:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
08:00-09:00	<b>EIS</b> <i>(Drehungen / Wendungen)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Schnelligkeit)</i>	<b>TANZ / BALLETT</b> <i>(Viktor / Lilly)</i>
09:15-10:15	<b>TANZ / BALLETT</b> <i>(Viktor / Lilly)</i>	<b>EIS</b> <i>(Drehungen / Wendungen)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Schnelligkeit)</i>
10:30-11:30	<b>ATHLETIK</b> <i>(Schnelligkeit)</i>	<b>TANZ / BALLETT</b> <i>(Viktor / Lilly)</i>	<b>THEORIE</b> <i>(Programm Komponente)</i>
12:15-13:15	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(11:30-12:00)</i>	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(11:30-12:00)</i>	<b>EIS</b> <i>(Drehungen / Wendungen)</i>
12:00-13:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
14:00-15:00	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(14:30-15:00)</i>	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(14:30-15:00)</i>	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(14:30-15:00)</i>
15:15-16:15	<b>TROCKENTRAINING</b> <i>(Positionen / Haltekraft / Ausführung)</i>	<b>TROCKENTRAINING</b> <i>(Positionen / Haltekraft / Ausführung)</i>	<b>TROCKENTRAINING</b> <i>(Positionen / Haltekraft / Ausführung)</i>
16:30-17:30	<b>EIS</b> <i>(Mohawk / Choctaw / Twizzle)</i>	<b>EIS</b> <i>(Mohawk / Choctaw / Twizzle)</i>	<b>EIS</b> <i>(Mohawk / Choctaw / Twizzle)</i>
17:40-18:00	<b>STRECHING / ENTSPANNUNG</b>		

## SAMSTAG, 22.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
11:30-12:00	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
12:15-13:15	<b>EIS</b> <i>(Special Skills)</i>	<b>YOGA</b> <i>(Entspannung)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Ausdauer)</i>
13:30-14:30	<b>ATHLETIK</b> <i>(Ausdauer)</i>	<b>EIS</b> <i>(Special Skills)</i>	<b>YOGA</b> <i>(Entspannung)</i>
14:45-15:45	<b>YOGA</b> <i>(Entspannung)</i>	<b>ATHLETIK</b> <i>(Ausdauer)</i>	<b>EIS</b> <i>(Special Skills)</i>

## SONNTAG, 23.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
11:30-12:00	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
12:15-13:15	<b>EIS</b> <i>(Power Skating)</i>	<b>TURNEN / AKROBATIK</b>	<b>THEORIE</b> <i>(Zielstellungen / Motivation)</i>
13:30-14:30	<b>THEORIE</b> <i>(Wertungssystem)</i>	<b>EIS</b> <i>(Power Skating)</i>	<b>TURNEN / AKROBATIK</b>
14:45-15:45	<b>TURNEN / AKROBATIK</b>	<b>THEORIE</b> <i>(Bewertung)</i>	<b>EIS</b> <i>(Power Skating)</i>

## MONTAG, 24.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
09:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
10:15-11:15	<b>ATHLETIK</b> (Kraft)		
11:30-12:30	<b>EIS</b> (Schrittverbindungen + Improvisation)		
12:45-13:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
13:45-14:45	<b>EIS</b> (Schritte vor + nach Elementen)		
15:00-16:00	<b>BALLETT</b> (Tanz + Improvisation)		
16:15-17:15	<b>THEORIE</b> (ehemalige / erfolgreiche Eiskunstläufer)		

## Sauna (Jungen) :

## DIENSTAG, 25.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
09:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
10:15-11:15	<b>ATHLETIK</b> <i>(Koordination)</i>		
11:30-12:30	<b>EIS</b> <i>(Pflichtbögen)</i>		
12:45-13:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
13:45-14:45	<b>EIS</b> <i>(Choreografie erstellen → Show)</i>		
15:00-16:00	<b>TANZ</b> <i>(Musical, Hip Hop, Funk)</i>		
16:15-17:15	<b>THEORIE + VIDEOANALYSE</b> <i>(Erstellung einer Choreografie)</i>		
17:30-18:30	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(17:30-18:00)</i>		

## Sauna (Mädchen):

## MITTWOCH, 26.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
09:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
10:15-11:15	<b>ATHLETIK</b> <i>(Partnerübungen)</i>		
11:30-12:30	<b>EIS</b> <i>(Hydroblading / Special Skills)</i>		
12:45-13:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
13:45-14:45	<b>EIS</b> <i>(Choreografie erstellen → Show)</i>		
15:00-16:00	<b>TURNEN / AKROBATIK</b> <i>(Partnerübungen)</i>		
16:15-17:15	<b>THEORIE + VIDEOANALYSE</b> <i>(sportgesunde Ernährung)</i>		
17:30-18:30	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(17:30-18:00)</i>		

## Sauna (Jungen):



## DONNERSTAG, 27.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
08:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
09:00-10:00	<b>EIS</b> ( <i>Skating Skills</i> )		
10:15-11:15	<b>YOGA</b> ( <i>Entspannung</i> )		
11:30-12:30	<b>ATHLETIK</b> ( <i>Schnellkraft</i> )		
12:45-13:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
13:45-14:45	<b>EIS</b> ( <i>Show</i> )		
15:00-16:00	<b>TANZ</b> ( <i>Musical, Hip Hop, Funk</i> )		
16:15-17:15	<b>TROCKENTRAINING</b> ( <i>Darbietung / Interpretation → Show</i> )		

## Sauna (Mädchen):

## FREITAG, 28.07.2017:

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
09:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
10:15-11:15	<b>ATHLETIK</b> <i>(Spiel)</i>		
11:30-12:30	<b>EIS</b> <i>(Power Skating)</i>		
12:45-13:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
13:45-14:45	<b>EIS</b> <i>(Show → Choreografie)</i>		
15:00-16:00	<b>TROCKENTRAINING</b> <i>(Show)</i>		
16:15-17:15	<b>THEORIE</b> <i>(Saisonziele formulieren planen + Auswertung / Feedback Lehrgang)</i>		
17:30-18:30	<b>BEWEGLICHKEIT</b> <i>(17:30-18:00)</i>		

**SAMSTAG, 29.07.2017:**

Zeit	Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
08:30	<b>ERWÄRMUNG</b> (Einlaufen, Lauf ABC, Gymnastik, Springseil)		
<b>Show Probe</b>	TANZ (9:00-9:30)		
	BALLETT (9:30-10:00)		
	EIS (10:15-11:15)		
11:30-12:30	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
13:00-14:45	<b>EIS SHOW</b>		
15:00-16:00	<b>OFF EIS SHOW</b>		
Ab 16:30	<b>GRILLEN</b>		

# SHOW - Programmablauf:

## Eis

GRUPPE 1	Musik	GRUPPE 2	Tanz	GRUPPE 3	Tanz
<p><b>1) Anne Kappis</b></p> <p>2) Vivienne Märker            3) Yara Peschke            4) Robert Sapozhnikov            5) Robert Wild            6) David Beck            7) Amalia Bradford            8) Mia Rode            9) Emerande Akhnudov            10) Lara Kikina            11) Aleya Brandt            12) Marcela Ross            13) Emmie Fuentes Rodriguez            14) Michaela Bernhardt            15) Chiara Matthes            16) Clara Martin</p>		<p><b>17) Emilie Geppert &amp; Piero Joel Lopez M.</b>  <b>18) Melanie Rau &amp; Fin Gramann</b>  <b>19) Finja Mäder &amp; Yannik Seidel</b>  <b>20) Karla Karl &amp; Dennis Friedland</b>  <b>21) Luana Krich &amp; Bryan Koisman</b></p> <p><b>22) Inga Rüschenorf &amp; Pascal Linz</b>  <b>23) Annika Stumpf &amp; Alexander Kegeles</b>  <b>24) Sophie Schulze &amp; Till Teichmann</b>  <b>25) Mia Lee Mayer &amp; Tobias Huber</b></p>		<p><b>26) Julia Albrecht &amp; Kai Hoferichter</b>  <b>27) Anne-Marie Wolf &amp; Max Liebers</b></p> <p><b>28) Leon Wagner</b>  <b>29) Isabelle Sonntag</b></p>	

## Off Eis

- **Tanz**
- **Ballett / Improvisation**